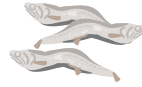


## カルシウム

骨を作るもとなるほか、筋肉を動かすという大切な役割もあります。

### 多く含まれるもの

牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、海藻類など



また、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。一緒にとりましょう♪

### ビタミンDの多い食品



### おすすめレシピ

- P10 / ラッシー
- P12 / ミルクピラフ
- P16 / 切り干し大根の一夜漬け

## その他運動と関係のあること

### 水分補給

運動開始約30分前に250～500ml程度水分補給しましょう。運動中はがぶ飲みすることなく、こまめに補給し、のどの渇きを感じないように。

**通常の運動であれば水でOK!**ただし、激しい運動を長時間行う時や、炎天下の場合などは熱中症を予防するために経口補水液がおすすめです。スポーツドリンクの場合は砂糖のとりすぎに注意。

### 簡単! 手作り経口補水液

- 500mlの水
- 砂糖…大さじ2
- 塩…小さじ1/4

**混ぜるだけ!**

※レモンなど柑橘系の果汁を入れると飲みやすくなります

1日1000～1500ml飲もう!

