運動に大切な栄養素

糖質

糖質をとることで、必要な栄養素が筋肉までとどき、筋肉の疲労をより効果的に回復できます。

▲糖質を制限しすぎると・・・

脳を働かせるブドウ糖や、筋肉を動かすために必要なエネルギー源が不足してしまいます。

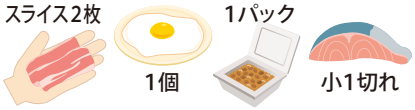
適量の糖質をとって、運動することで代謝アップにつながります。

おすすめレシピ
P12／鶏肉の和風リゾット

たんぱく質

たんぱく質は一度にたくさん摂取しても体の中でうまく活用できません。必要量を1日の中で数回に分けてとることが理想的！

1日に必要な量

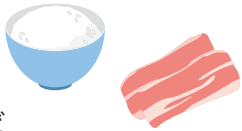


たんぱく質のとりすぎは腎臓や肝臓に負担がかかるので注意！

おすすめレシピ
P14／鶏肉ともやしの梅肉和え
P15／豆腐とこんにゃくのみそ汁

ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに換える働きがあります。



多く含まれるもの

豚肉、大豆、玄米、麦ごはんなど

おすすめレシピ
P8／三色おにぎり
P13／さっぱり冷え冷えごましゃぶ

ビタミンB2

糖質・脂質を体内でエネルギーに換える働きがあります。

多く含まれるもの

魚介類、レバー、卵黄、牛乳、緑黄色野菜、ヨーグルトなど

おすすめレシピ
P10／ラッシー
P13／さば大根

ビタミンB6

たんぱく質・アミノ酸を体内でエネルギーに換える働きがあります。

多く含まれるもの

魚類、肉類、豆類、牛乳、じゃがいも、バナナなど

おすすめレシピ
P11／ハワイ風ポキ丼