



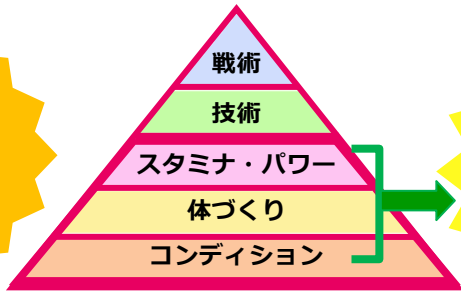
スポーツと栄養



どんな食べ物を食べたらいいの？

運動上達のために必要なことは？

運動の上達には、毎日の練習も大切ですが、**食事による体づくり**もとても大切です。バランスよく、しっかり食べるようにしましょう。



食事も大事なトレーニングのひとつ！

活躍しているスポーツ選手の食事をみると特別な料理を食べているわけではありませんが、色々な食材をバランスよく食べて体づくりをしているのです。



体づくりを考えて

食事をしましょう！



運動量が多いと当然多くのエネルギーが必要になります。

しかし、単にお腹いっぱいになるまで食べればよいというわけではありません。

「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえたメニューと「**果物**」「**牛乳・乳製品**」を1日に1~2回程度組み合わせて、様々な栄養素をバランスよくとることが大切なのです。



① 好き嫌いせずに、いろいろな食品から栄養をとれるように、食べましょう。



主食 エネルギー（スタミナ）のもとになります。ご飯を中心に毎食しっかり食べましょう

主菜 しっかりした体をつくる材料になります。適量をとるようにしましょう。

副菜 よいコンディション（体調）で練習できる体をつくれます。毎食食べましょう。

果物 コンディション（体調）を整えるビタミンがとれます。できるだけ毎日とりましょう。

牛乳・乳製品 身体や歯をつくれます。毎日欠かさずとりましょう。



運動前後も運動中も、こまめに水分を補給しましょう。

水分補給は体温調節の役割があり、とても重要です。子どもは大人よりも熱中症になりやすいため、暑い日に外で運動する時には、とくに注意が必要です。こまめに水分補給をするように意識しましょう。



- ① 運動時にはとくに気をつけて水分をとるようにしましょう。
- ① 長時間の練習で汗をいっぱいかいた時は、スポーツ飲料等で失われたミネラルを補給しましょう。
- ① 真夏日など気温が高い日の長時間の運動はひかえるようにしましょう。



バランスの良い食事をとるのはもちろんのこと、十分に睡眠をとること、生活リズムをととのえることも忘れてはいけません。規則正しく過ごすことを心がけましょう！



クイズ 体は毎日、生まれかわっている！？



① 肌や筋肉など、人の体の細胞は毎日食べたもので、できています。健康な体を保つためには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。



Q1. 脳や体のエネルギー源（グリコーゲン）はどのくらいの期間で補う必要があるのでしょうか？

- ① 1日
- ② 1週間
- ③ 10日

Q2. 肌は何日くらいで生まれ変わるのでしょうか？

- ① 10日
- ② 30日
- ③ 300日

Q3. 筋肉は何日くらいで生まれ変わるのでしょうか？

- ① 1時間
- ② 10日
- ③ 100日

参考) 農林水産省ホームページ「親子で一緒に使おう！食事バランスガイド」
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/pdf/oyako_all.pdf