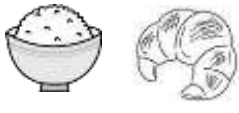

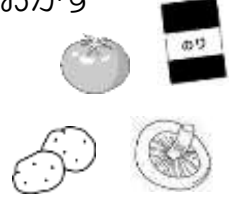





## スポーツと食事

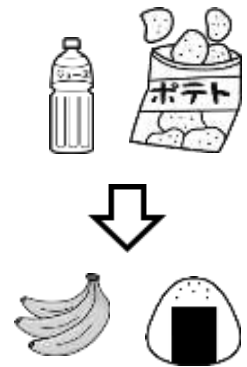
部活動や習い事などで、スポーツをがんばっているみなさん。トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスの良い食事が基本です。成長期に必要な栄養量に加えて、運動で消費する分を補うようにしましょう。

☆食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるごはん、パン・麺などの穀類 	主にたんぱく源となる肉、魚、大豆製品のおかず 	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず 	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁 	
				⑥ 果物
				

### ☆間食（補食）のとり方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べすぎて食事が食べられなくなると、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物、麦茶や牛乳などを組み合わせることをおすすめします。



### ☆意識してとりたい栄養素

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体を作り、けがを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

#### 《鉄を多く含む食べもの》



肉 赤身の魚 貝類  
大豆製品 海藻  
小松菜などの青菜

#### 《カルシウムを多く含む食べもの》



骨ごと食べられる小魚  
桜えび 牛乳・乳製品  
大豆製品 小松菜などの青菜



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高いときには熱中症にも注意が必要です。

