毎月19日は「食育の日」 食育だより 10月号
発行元：健康生きがい課
発行日：2019年10月19日

スポーツで輝きたい君へ！

栄養編

ケガにも病気にも負けないカラダをつくるための秘訣3選！

その1：朝ごはんを毎日必ず食べる！

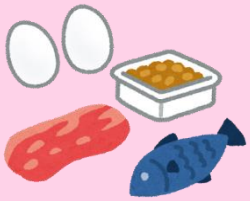
朝ごはんを毎日食べる人は、
食べない人にくらべて、
運動も勉強も良くできると
いう調査結果があるよ！

その2：いろんなチームの食べ物を食べる！

TEAM1
からだを動かす
エネルギー

ごはん・パン・シリアル
めん・いも　など

TEAM2
からだの材料



魚・肉・卵
大豆製品など

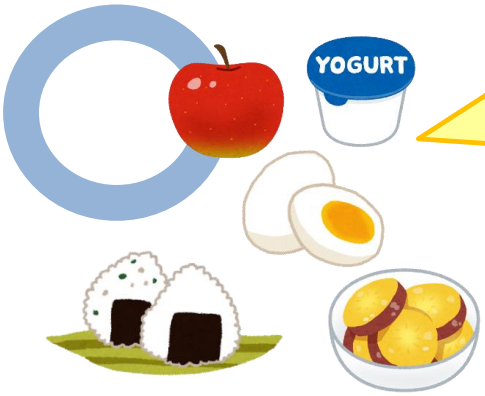
TEAM3
からだの調子を
整える

野菜・果物・海そう・きのこ
ナッツなど

TEAM4
骨の材料

牛乳・乳製品
など

その3：おやつを上手に選ぶ！

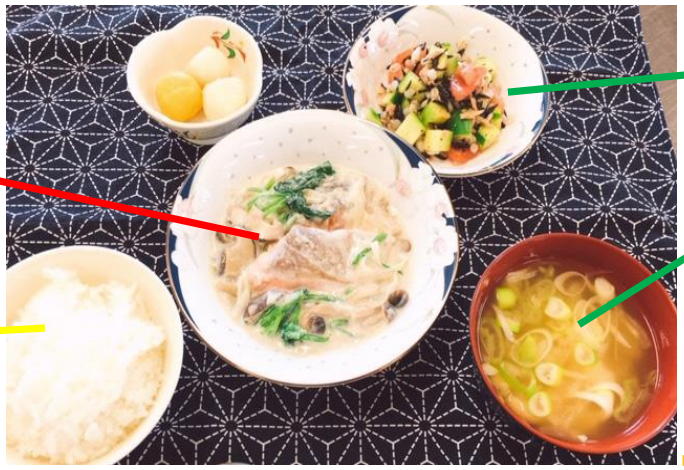


スポーツ選手にとって、
おやつは『補食』
（食事でとりきれない
栄養を補うもの）です！

砂糖や油脂のとりすぎに注意！

スポーツマンのための

食事の基本スタイル



主菜
たんぱく質・脂質

主食
炭水化物

副菜
ビタミン・ミネラル

汁物or副菜
ビタミン・ミネラル

＋ **牛乳・乳製品**

＋ **果物**

試合で100％の力を発揮するために！！

試合前後の食事のとり方

前日の夜

脂質を控えめにして
糖質を多めにとる！
ビタミンも大切☆

NG!
油っこい物や、生もの、
食物繊維の多いものは
控えましょう！

試合当日 3～4時間前までに

炭水化物を中心とした
消化の良い食事

果物などで
ビタミン補給

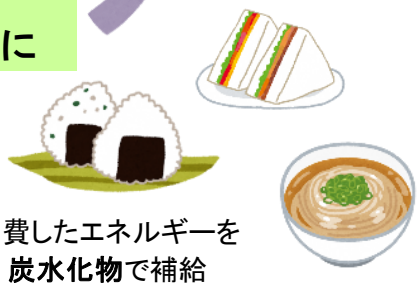
試合の1時間前

すばやくエネルギーに
変わる果物やゼリーを！

試合日の夕食

食事の基本スタイルで
からだのメンテナンスを。

試合後 すみやかに



消費したエネルギーを
炭水化物で補給

＋ **たんぱく質**摂取で
筋肉の疲労回復！

試合の30分前

しっかり
水分補給！！

試合の15分前

即効性の
エネルギー源を！

あめ・ゼリー・スポーツドリンクなど

試合