

SCHOOL LUNCH LETTER

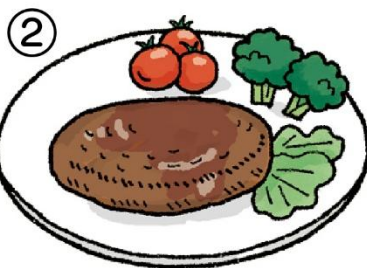
スポーツと食事について



スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「つよくなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか。そんな時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのも良いかもしれません。



大切なのは 栄養バランス



①主食(ごはん)

②主菜(肉・魚・卵・
大豆製品)

③副菜(野菜)

④汁物(野菜・水分)

⑤牛乳・乳製品

⑥フルーツ

どれも体づくりとけがを予防するために必要な食品です。特に炭水化物(ごはん、パン、めんなど)は体を動かすエネルギーになるとともに、筋肉の減少を防ぐ、疲労を回復するなどの働きがあります。しっかり食べるようにしましょう。