



## スポーツを支える食事

プロのアスリートは、自分専属の栄養士をつける人もいるほど食事に気をつけています。トレーニングに見合った食事量や栄養のバランスが、アスリートの体づくりには絶対必要だからです。

成長期のみなさんは、生きていくために必要な栄養に加えて、スポーツをするための栄養、さらに体の成長に必要な栄養と、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。学校生活もスポーツも充実できるよう、それらを支える食事について知り、実践していきましょう。

1日に必要な栄養量は・・・



### ① いろいろな食べ物を好ききらいなく食べよう

力いっぱいスポーツするためには、多くのエネルギーや栄養素が必要です。これを補うために、まず、好ききらいなく何でも食べられる力をつけましょう。いつも決まったものを食べていたり、好ききらいが多かったりすると、必要な栄養を満たすことができません。

将来、世界で活躍する可能性のあるみなさんは、どこの地域にいても健康であるために、そこで手に入る食べ物で栄養バランスのとれた食事ができるよう、好ききらいなく食べる力は必須です。



### ② 朝食は必ず食べよう

1日を活発に過ごすためのエネルギー源として、朝食はとても大切です。朝食を抜いてしまうことで、次のような問題がおこります。

#### 【集中力の低下】

朝は、前日の夕食からかなり時間が経っていて、体のエネルギーが不足している状態です。朝食を抜くと脳のエネルギーが足りず、最後まで集中できなくなり、事故やけがにもつながります。

#### 【筋力の低下】

エネルギー不足を補うために、筋肉を分解してエネルギーにすることがあります。そうすると筋力が低下し、瞬発力や持続力も低下してしまいます。

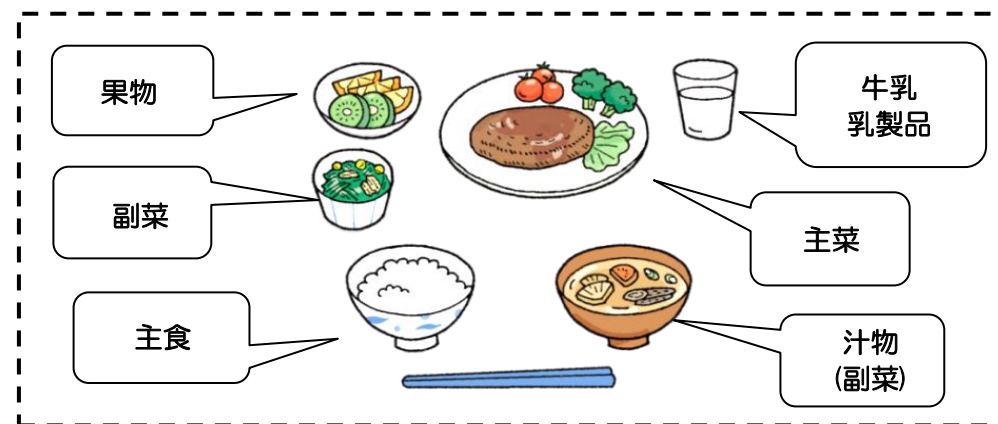
★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。  
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索  
★給食のレシピを随時ホームページで更新しています。  
「西脇市 学校給食レシピ」で検索

給食や給食センターに関する  
お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041  
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333  
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

## アスリートの食事は、朝からフルコース！

【これが1食のベストバランス】



#### 【主食】ごはん・パン・もち・うどん・パスタなど

主食は、運動中のエネルギー源になります。脳のエネルギー源となるブドウ糖も主食から作られるので、運動前にはしっかりと主食をとりましょう。運動量が多くなる時は、その分主食を増やします。

#### 【主菜】肉・魚・豆腐・卵など

主菜は、たんぱく質を多く含むメインのおかずです。たんぱく質は、体をつくる主な材料になるので、毎食必ず食べましょう。

#### 【副菜】野菜・海藻など

副菜は、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含むおかずです。毎食2～3品をとるように心がけましょう。野菜や海藻の入った汁物も副菜になります。

#### 【牛乳・乳製品】牛乳・チーズ・ヨーグルトなど

乳製品にはカルシウムやたんぱく質、ビタミン類が含まれています。運動を支える強い骨をつくるのに必要です。

#### 【果物】

果物に多く含まれるビタミンCは鉄分の吸収を高めるので、スポーツ選手に多くみられる貧血を予防します。