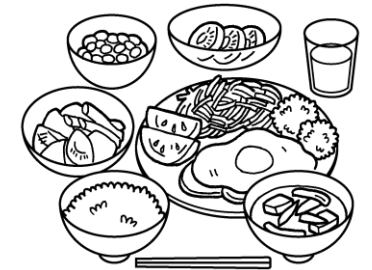


スポーツと栄養



基本はやっぱり
栄養バランスの
よい食事

スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。

そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。自分の体にあった食べ物を組み合わせてみましょう。



運動中の水分補給について

運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



—日常生活でも—

マスクをしていると、自分が思っているよりのどが乾いています。早め早めに水分補給をしましょう。

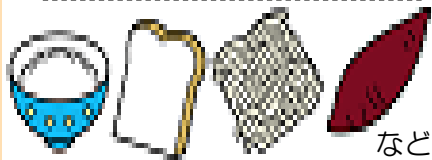


伝えよう日本の味<七夕>

七夕では、願いごとを書いた短冊をささの葉に飾ります。この日に農家では初物といって、その季節に初めてとれた野菜や果物を神様にお供えて豊作を祝う風習があります。給食では七夕献立として天の川になぞらえて、そうめんを入れた天の川汁が登場します。



体にエネルギーを蓄える
→炭水化物を多くとる



など

エネルギーづくりをスムーズにする
→ビタミンB群やCを多くとる



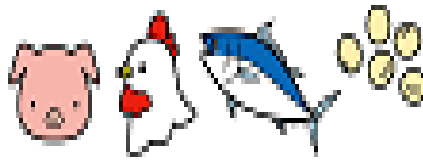
など

貧血を予防する
→鉄を多くとる



など

筋肉をつける
→タンパク質を多くとって、脂肪をとりすぎない



など

骨を強くする
→カルシウムを多くとる



など