

スポーツと栄養について考えよう！

スポーツをしているからといって、特別な食事は必要ありません。栄養バランスがよく、エネルギーを多くとる食事を心がけましょう。栄養バランスをととのえるには①主食、②主菜、③副菜、④汁物さらに⑤乳製品、⑥果物をそろえるとさらによくなります。1日3食でエネルギーや鉄分、カルシウムなどが補えない時には、必要に応じて補食を摂るようにしましょう。

毎日の食事 基本はやはり・・・
主食・主菜・副菜・汁物！



この組み合わせで食事を摂ることにより、栄養のバランスが整います。特に暑い季節、汁物は水分と同時に塩分の補給ができ、スポーツをする人の強い味方です！

不足しがちな栄養素

鉄・カルシウム・ビタミン類を
意識して摂ろう！

スポーツをしている人は、体の中のミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりすることがあります。サプリメントを利用する前に、食事や補食で摂るようにしましょう。



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して豊作を祝う風習があります。

《今月の食材 枝豆》

夏が旬の枝豆は、岐阜市でさかんに栽培されています。「岐阜枝豆」は、通常の枝豆より粒が大きく甘みがあるので人気があります。枝豆の栄養はカルシウム、たんぱく質、ビタミンB1が多く、完熟した大豆にはないビタミンCを多く含んでいます。色あざやかな枝豆をいろいろな料理に加えて味わいましょう。