

# スポーツと栄養

スポーツをし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しましょう。

## 清涼飲料の0kcal って本当に0なの？

現在は、さまざまな種類の清涼飲料が売られていますが、みなさんは「カロリーゼロ」と書かれた清涼飲料を飲んだことはありますか？ 実は、栄養表示に「カロリーゼロ」と書かれていても、エネルギーがゼロではない清涼飲料があります。

栄養表示のルールでは、100mL 当たりのエネルギー量が5キロカロリー未満だと「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」、20キロカロリー未満だと「カロリーオフ」や「カロリーひかえめ」と表示することができます。「カロリーゼロ」や「0キロカロリー」と書かれていても飲みすぎないようにしましょう。

水分補給をする時は、普段の時は水か麦茶などの塩分や糖分が含まれていないものを選びましょう。



## 伝えよう日本の味 《枝豆》

夏が旬の枝豆は、岐阜市で栽培されています。長良川が作った岐阜市の土地は砂地で水はけがよくおいしい枝豆が育ち、「岐阜枝豆」として人気があります。

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。

