



食育だより

令和3年7月号
磯松中学校 栄養教諭

新型コロナウイルスの流行により延期になっていた東京オリンピックがいよいよ開幕します。スポーツで力を発揮するためには、食事は欠かせません。

スポーツで力を発揮するための食事って？

主食・主菜・副菜を基本とした、栄養バランスの良い食事をとることが必要です。これは、スポーツをしていない人にとっても、大切なことです。

また、スポーツをしている人は乳製品・果物も積極的に取り入れてみてください。

【バランスの良い食事をとると、こんな良いことが！！】

- ・集中力がアップする
- ・運動能力の向上につながる
- ・けがや風邪を予防する
- ・試合で最大限の実力を発揮できる



主食をしっかり食べましょう！

エネルギー源である主食に含まれる炭水化物が不足する



体内のたんぱく質（筋肉）をエネルギー源として使ってしまう

主食をしっかり食べないと…

- ・体を鍛えているのに筋肉量が増えない、もしくは減少してしまう。
 - ・身長が十分に伸びない
- ということに、つながるかもしれません。

🏠 炭水化物はスタミナ（持久力）をつけたり、疲労回復のためにも欠かせません。

主食をしっかり食べるようにしましょう。