

食事と運動



元気に運動するために！！

実りの秋、食べ物のおいしい季節になりました。過ごしやすい気候の秋は、体を動かすのにもよい季節です。適度な運動をすると、血流がよくなり、取り入れた酸素や栄養が体全体によくゆきわたります。また、運動することで骨や筋肉がじょうぶになります。成長期の体は、栄養をしっかりとりとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることはできません。朝・昼・夜3食しっかり食べて、元気に運動しましょう。



☆食事の基本を身につけよう☆

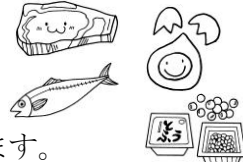
1日3食バランスよく



かたよりのない食事は、疲れにくい体をつくれます。
主食・主菜・副菜・汁物+乳製品や果物などをそろえ、いろいろな種類の食品をとるようにしましょう。

主菜…肉・魚・卵・大豆製品など

たんぱく質は、筋肉や皮膚、血液など体をつくるもとになります。



乳製品・果物など

カルシウムやビタミンCなどの補給になります。



※カルシウムは、イライラ防止にもなります。

副菜…

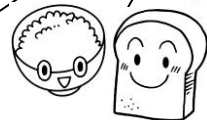
野菜類・いも類・海藻など

体調を整えるビタミン類。エネルギーを生む助けをし、疲労を防ぎます。



主食…ごはん・パンなど

エネルギー源である炭水化物が不足すると、元気に運動や勉強をすることができません。



汁物…味噌汁・スープなど

足りない栄養素を補うことができます。また、水分の補給にもなります。



スポーツをしている人 鉄不足に注意！

鉄は、汗と一緒に体外に出てしまいます。鉄が不足してしまうと『疲れやすい』『息切れ』など、貧血の症状があらわれます。特に注意して食事からしっかりと鉄を摂取しましょう。鉄の吸収を助けるビタミンCと一緒に取ると効果的です。



鉄を多く含む食材

ビタミンCを多く含む食材



じょうぶな睡眠をとりましょう！！

睡眠中は成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは体をつくる上で欠かせない大切なものです。また、じょうぶな睡眠によって、一日の疲労も回復されるので、夜更かしなどで睡眠不足にならないように注意しましょう。

