

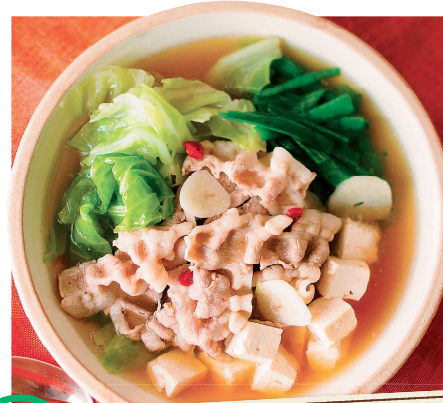
元気に運動! 応援食材 & おすすめメニュー



持久力UPに

おすすめメニュー
豚肉のんにく味噌ステーキ丼

ごはん	糖質	エネルギーの源
豚肉	ビタミンB ₁	糖質を分解し、エネルギーに変える
にんにく	ビタミンB群	ビタミンB ₁ の吸収を助ける
ピーマン	ビタミンC	コラーゲンの合成(しなやかな筋肉をつくる)



疲労回復に

おすすめメニュー
豚肉とキャベツのもつ鍋風スープ

豚肉	ビタミンB ₁	糖質を分解し、エネルギーに変える
にんにく	ビタミンB群	ビタミンB ₁ の吸収を助ける
にら、キャベツ	ビタミンC	疲労回復、抗酸化作用
豆腐	たんぱく質	筋肉をつくる

【お】豚肉はバラよりロースのほうが、ビタミンB₁の含有量が高い

ケガの回復に

おすすめメニュー
「具だくさんかぼちゃシチュー」

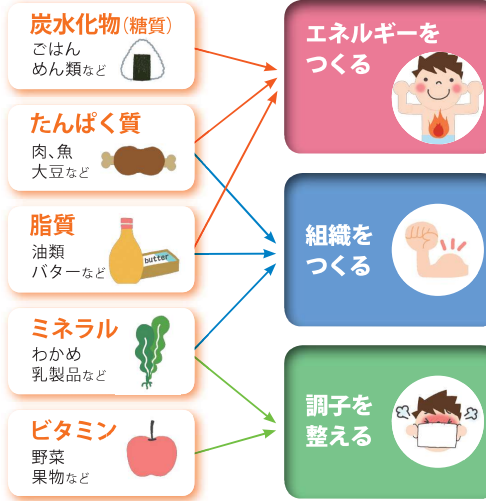
かぼちゃ	ビタミンC、E	炎症などを抑える
牛乳	カルシウム	骨を強くする
きのこ類	ビタミンD	骨をつくるのを助ける

【お】たんぱく質(鶏肉など)をプラスしても



5大栄養素と身体

運動によって失われたエネルギーは、休息と栄養で回復します。栄養と身体の関係を知りましょう。



がんばる子どもを食事で応援



習い事や部活などでスポーツを楽しむ子どもを、食事で応援しませんか。がんばる子どもを健やかに成長させ、動ける身体をサポートするための食と栄養を考えます。

スポーツごはん

必要な食事量のちがい

人にはみな、「基礎代謝量×身体活動レベル=1日に必要なエネルギー量」の食事がが必要です。それにプラスして、成長期の子どものには「成長するための」、運動する子にはさらに「運動するため」のエネルギーが必要となります。三度の食事と補食などで、上手に補ってあげましょう。



運動をがんばる&応援するみなさんへ

運動する子には絶対「ごはん」。糖質(炭水化物)は動かためのエンジンです。基本は運動後、炭水化物とたんぱく質を3:1で摂る! それぞれの働きがよくなり、回復力を上げます。

また女子にとって成長期は、子どもを産む身体に変化する大事な時期。運動する子の場合、無理なダイエットは特に悪い影響が出やすいので、ぜひ気をつけてあげてください。



監修:井田浩美(栄養士)
服部栄養専門学校
非常勤講師(健康運動指導士、
健康運動実践担当)

おすすめメニューのレシピは

だいでこログ 検索



大会前後は消化のよいごはんが◎

大会前はドキドキ



豚バラとみず菜のフォー豚うどん

消化後、動ける身体になるには3時間前の食事がベスト

大会後はハトハト



まるやか豆乳鍋

消化がよく、温まる食事でリラックス。たっぷり休息を

サッカー少年 次男の帰宅後の補食と食事

16:00	16:20	17:00	18:00	19:00	19:20	20:00
学校から帰宅	サッカー開始!			サッカー終了		夕食

1時間前ならおにぎりを食べるけど、30分前は消化のいいバナナとヨーグルトで!

運動中はこまめに水分補給。(スポーツドリンクやはちみつレモン水など)

お茶は利尿作用があるので、練習前では控えたほうが◎

運動後20分以内に炭水化物+たんぱく質を摂ると、効率よく疲労回復(劇おにぎりなど)

やっど夕食!