

栄養ノート

2AVAS
ザバス

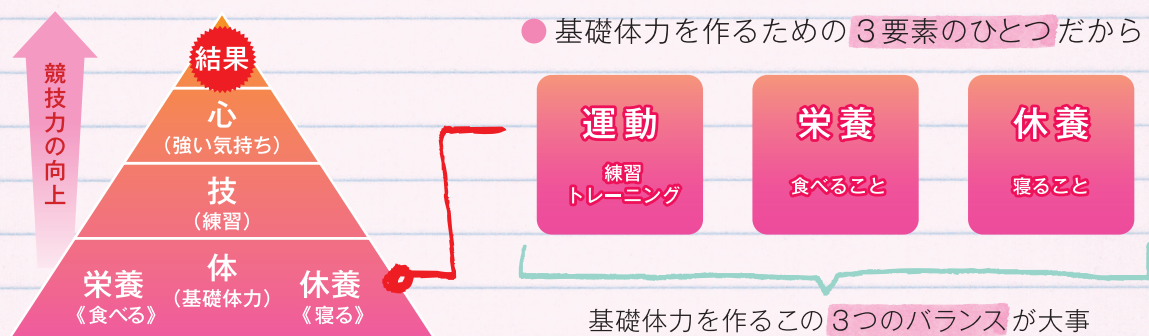
SUBJECT: 食事の基本

NUTRITION NOTE 4月号

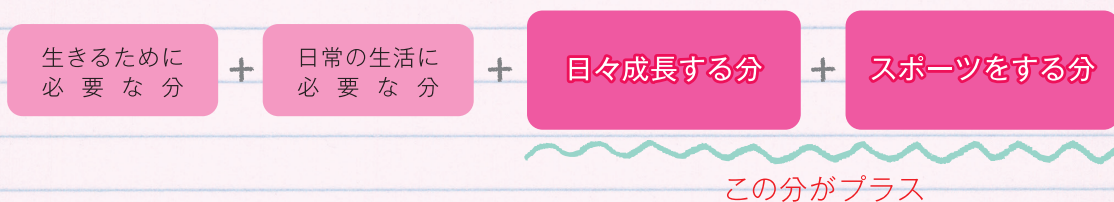


練習やトレーニングと同じくらい
「食べることに一生懸命であってほしい!」
そんな思いをこれから『栄養ノート』にまとめ、
毎月お届けしていきます!

●なぜ『食事・栄養』は大切なのか?



●成長期のスポーツ選手はたくさんの栄養が必要



●どんな食事をすればいいの?



●栄養バランス(5大栄養素*)が整った食事
=『**栄養フルコース型**』の食事

●『栄養フルコース型』の食事とは

- ① 主食
- ② おかず
- ③ 野菜
- ④ 果物
- ⑤ 乳製品

この①～⑤までを毎食そろえる食べ方

→ 5大栄養素*が簡単にバランスよく摂れる

*5大栄養素／炭水化物(糖質)・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミン



● 栄養フルコース型の食事

	主に含まれる栄養素	役割	主な食品
①主食	炭水化物(糖質)	エネルギーや集中力の維持	ごはん・パン・麺類・もち・シリアル など 
②おかず	たんぱく質	強い体をつくる材料	肉・魚・卵・大豆製品 
③野菜	ビタミン ミネラル	体調を整える	にんじん・トマト・ブロッコリー・ほうれん草 など *野菜ジュースでも代替OK 
④果物	ビタミン ミネラル 炭水化物(糖質)	体調を整える	オレンジ・グレープフルーツ・イチゴ・キウイなど *果汁100%ジュースでも代替OK 
⑤乳製品	ミネラル たんぱく質	強い骨と体をつくる材料	牛乳・ヨーグルト・チーズ 

色の濃い野菜は
栄養価が高いよ！

甘酸っぱい果物は
ビタミンCが豊富！

*Let's Try!

さっそく自分の1日の食事を栄養フルコース型の①～⑤に分けて書き出してみよう！

自分がどの番号が不足傾向なのか知ることができ、

何をプラスしたらいいか 考える良いきっかけになるかもしれません。

	朝食	昼食	夕食	間食
①主食				
②おかず				
③野菜				
④果物				
⑤乳製品				

✓ 朝ごはんを抜きがちな選手の皆さん

- ① 朝ごはんを食べないと… エネルギー不足 → 集中力が散漫になる・疲れるなど体調不良を引き起こす
- ② 朝ごはんを食べないと… 1日3食のうちの1回を失う → 1日に必要な栄養量をまかなえなくなる

「朝ごはん」はその日の活動に備えた大切なウォーミングアップであり、半年後・1年後の成長を左右する！ 朝からしっかり食べよう！！

