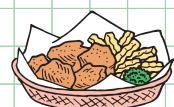


栄養の組み合わせを考えよう

コンビニのおにぎり・サンドイッチは**炭水化物**!!!

だから! **たんぱく質・カルシウム・ビタミン類**を含む食品と一緒に摂取することが重要!

こういったものを組み合わせて摂ろう!



おかず

カラアゲやフライ物は脂肪が多いので**食べ過ぎないで**



サラダ

生野菜より火を通した野菜の方が**GOOD☆**



野菜ジュース

原材料名で野菜が最初に並ぶものが**GOOD☆**



ヨーグルト

ポイント

カルシウムをとるためにヨーグルトや牛乳などの乳製品を、
ビタミン類をとるために野菜類や果実類や大豆製品を摂取しましょう。

チャレンジ

バランスの良い組み合わせを考えよう!

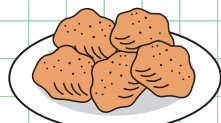
おにぎり2コよりおにぎり1コと残りのカロリーをおかずに!



おにぎり

約150 kcal

+



おかず

例えば
鶏の唐揚げ1パック
約220 kcal

+



豆乳

200ml 約110 kcal

=

合計
約480 Kcal

サンドイッチだけでは高カロリー、高脂質でビタミンB群不足!



サンドイッチ

野菜サンド 約320 kcal
ミックスサンド 約290 kcal

+



野菜ジュース

(200ml)
約70 kcal

+



ヨーグルト

約150 kcal

=

合計
約540 Kcal



部活動でもっとがんばりたいあなたに!

スポーツ時の栄養補給

スポーツをする上でも、毎日きちんと食事をすることは基本です。
部活などで運動をする時は、必要な栄養を摂らないと、
いつまでも体に疲労がたまったり筋肉の回復が遅くなったりします。
効果的に栄養を摂ることが重要です。



食事もトレーニングの1つ!

トレーニング

骨や筋肉に刺激

+

食事

筋肉や骨の材料補給

+

睡眠

筋肉や骨の再生

チャレンジ

どんなものを摂取すればよいか考えてみよう!

運動前 (約2時間前)

糖質

消化がよく、すぐにエネルギーとして使いやすい。

例)おにぎり、パン、めん類、バナナ(果物) など

※水分も忘れずに補給しましょう

運動する直前

カフェイン

脂肪の代謝がよくなる。

例)コーヒー、紅茶、緑茶 など(砂糖は入れない)

運動中

ブドウ糖・果糖

おなかにもたれにくくエネルギーとしての即効性がある。

例)バナナ、オレンジ、りんご など

運動後については次ページに!