

食育通信

令和7年9月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行
相模原市食育推進
マスコットキャラクター サガピー



～食事と運動について考えよう～

今月の食育通信は、スポーツを頑張る皆さんに、「**食事と運動**」をテーマにお届けします。競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。

食事は、主食・主菜・副菜・汁物+果物・乳製品をそろえましょう！



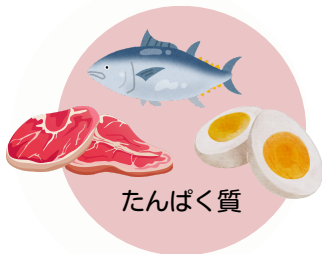
主食・・・主にエネルギーのもとになる「ご飯、パン、めん類」
主菜・・・主に体をつくるもとになる「肉、魚、卵、大豆製品」
副菜・汁物・・・主に体の調子を整えるもとになる「野菜、きのこ、海藻、いも類」
★汁物は、水分や塩分の補給にも役立ちます
果物・・・ビタミン、食物繊維などを補給できます
乳製品・・・カルシウムなどを補給できます
★果物と乳製品は、間食（補食）としてとり入れるのもおすすめです！

筋力・瞬発力をつけたい人は・・・

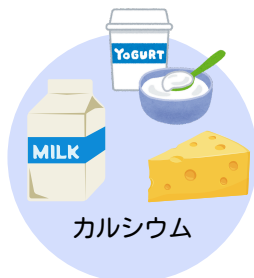
<サッカー、野球、テニスなど>

筋肉の材料となるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品には脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意しましょう。

また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。



たんぱく質



カルシウム

持久力をつけたい人は・・・

<陸上競技、水泳、自転車競技など>

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるために必要なビタミンB群をとりましょう。

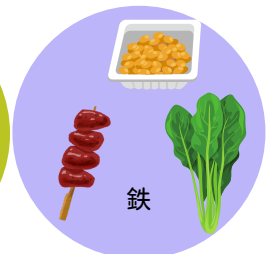
また、体の調子を整えるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



炭水化物



ビタミンB群、C



鉄

激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後なるべく早く補給した方が疲労回復は早くなります。

できれば、30分以内に、不足している炭水化物とたんぱく質を補給しましょう！

水分補給はこまめに行いましょう！

水分はこまめにとりましょう。練習前に250ml～500ml、練習中は20分に1回程度給水タイムをとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。

のどが乾いたと感じる前に飲むようにしましょう。

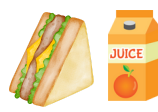
試合後の食事例



鮭おにぎり
+
フルーツヨーグルト



バナナ
+
牛乳



ハムチーズ
サンドイッチ
+
果汁100%
オレンジジュース

