

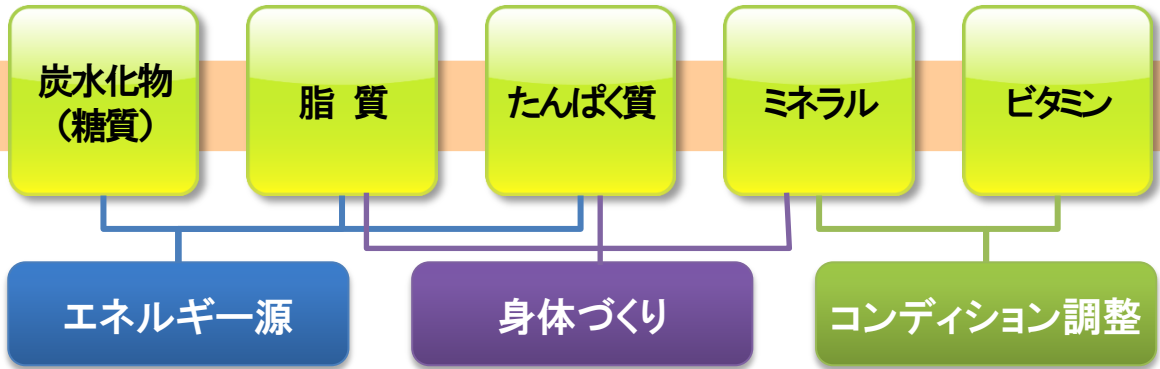
■ 運動と栄養のお話

「今年から運動をはじめぞ！」とお考えの方も多いのではないのでしょうか。単に身体を動かすだけでなく、栄養面に気をつけることで、運動の効果も上がり、また効率よく疲労回復を図ることで運動を定期的な実施できるようになります。私たちの身体は、全て食事から成り立っています。今回は運動と切っても切れない、「栄養」のお話です。

日ごろの食事

五大栄養素を踏まえた食事をこころがけましょう。

五大栄養素



どんな食材がいいの？

旬の食材も取り入れて目に・舌に・身体にウレシイ食事を！

主食(炭水化物) エネルギー源 米・パン・そば・うどん・パスタ・餅	乳製品(たんぱく質・ミネラル) 骨づくり コンディション 牛乳・ヨーグルト・チーズ
おかず(たんぱく質・脂質) 身体づくり 鶏ささみ・豚もも・牛モモ・ツナ缶・ハム・木綿豆腐・納豆・マグロ赤身	果物(ビタミン・炭水化物) 疲労回復 コンディション (炭水化物が多いもの)バナナ・りんご・桃・メロン (ビタミンが多いもの)オレンジ・グレープフルーツ・イチゴ・キウイ
野菜(ビタミン・ミネラル) コンディション ブロッコリー・キャベツ・じゃがいも・トマト・ほうれん草	※アレルギーの有無など、ご自身の体質や既往症を優先してください。 ※たんぱく質を多く含む食品は、脂質を多く含む場合もあります。脂の少ない部位や低脂肪乳への置き換えもOKです。

運動直後の栄養補給

効率的な疲労回復には、運動直後の栄養補給が必要です。筋肉は約8割がたんぱく質です。筋肉の修復材料となる「炭水化物」と「たんぱく質」をできるだけ早く摂りましょう。

がっつり

あっさり

- ・カツサンド・ハンムサンド
- ・ツナおにぎり
- ・鮭おにぎり
- ・ヨーグルト
- ・ゼリー飲料
- ・ツナサンド
- ・あんぱん
- ・バナナ
- ・牛乳
- ・果汁100%ジュース