

# バランスのとれた食習慣のすすめ

食事をしっかりとらないと、いらいらしたり落ち着きがなかったり…。食事は強い体と心をつくる上で大変重要です。しかし、忙しい日常なかでは当たり前のことも見逃してしまいがちです。そこでこれだけはおさえてほしいルールを7つ挙げましょう ” 強くなる ” なるために、きちんとした食習慣を早くから身につけましょう！

## 強い体と心をつくるための7つのルール

- 1 朝食をしっかりとる**  
主食＋主菜＋副菜＋汁物＋果物をそろえましょう
- 2 おかずは、1日3食、毎回食べる**  
筋肉の材料となるたんぱく質が多いおかずを食べましょう
- 3 野菜を残さず食べる**  
生の野菜とともに冷凍野菜を活用する方法もあります
- 4 牛乳を毎日飲む**  
毎日コップ2～3杯で不足しがちなカルシウムを補いましょう
- 5 果物を毎日食べる**  
ビタミンと水分が豊富です
- 6 捕食は量と質、タイミングを考えて**  
スポーツをする子どもは必要な栄養を摂るために適度な捕食が不可欠
- 7 水分を積極的にとる**  
補給をおろそかにすると命に関わります。こまめに飲む習慣をつけましょう

情報提供	橋本玲子先生	Jリーグのプロサッカー選手を10年以上、食事と栄養面からサポートしてきた経歴を持つ。 現在は横浜Fマリノスの栄養アドバイザーを勤める他、講演活動等幅広い活動を行っている。
------	--------	--

