

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、忙しい日常のなかでは、当たり前なことを見逃してしまいがち。そこで、これだけはおさえてほしいルールを7つ挙げました。“もっと強く”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
生の野菜と共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 補食は量と質、タイミングを考えて
スポーツをする子どもは、必要な栄養をとるために、適度な補食が不可欠

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



果物

不足しがちなビタミン類や食物繊維を豊富に含む旬のものなど、いろいろな種類をとり合わせる。ヨーグルトをかけるのもおすすめ。

主菜

筋肉や骨の材料となり、成長期の子どものに不可欠肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が豊富なおかず。

副菜

免疫力を高め、肥満や病気の予防に欠かせない野菜やキノコ、海藻、イモのおかず。できるだけ多くの種類をそろえましょう。



主食

日々の活動を支えるエネルギー源。不足すると疲れやすくなる脳のための大切な栄養素ごはん、パン、麺類などの炭水化物が中心の食品。

汁物

体調維持に欠かせないビタミンやミネラル、水分の供給源野菜、キノコ、海藻、イモなどで具だくさんにしたみそ汁やスープ。



健康な体づくりは朝食から!朝は早く起きてしっかり食べましょう


朝食 ここがポイント!

スポーツをする子どもにとっての朝食の役割

- 1 体温を上昇させる
- 2 脳と体を目覚めさせる
- 3 運動能力を向上させる
- 4 生涯にわたっての健康な体づくり

朝食をしっかりとるための注意点

- 1 夜更かしをしない
- 2 夜遅い食事は消化のよいものを
- 3 遅くとも朝食の30分前に起床する



1日の活動の準備は十分な朝食から

朝食は1日の活力の源。体温を上昇させ、やる気をおこしてくれます。ごはんなどの炭水化物はエネルギー源になるので、集中力もアップ。朝食をとっている子どものほうが運動中もバテにくいものです。また、朝食をとらないしていると、肥満などの生活習慣病になりやすいので、しっかりとる習慣を身につけるようにしましょう。

試合

日々の練習をムダにしないために！

試合前日・当日の食事にも注意しましょう



前日・当日 ここがポイント

試合前の食事の注意点

前日

- 1 炭水化物の豊富な食品を積極的にとる
- 2 生もの、腸内にガスがたまりやすい食品は控えめに
- 3 試合開始の3時間くらい前までに食事をすませる

当日

- 4 水分も忘れずにとる
- 5 試合後は、炭水化物と水分を早めにとる

試合当日のお弁当づくりの注意点

- 1 炭水化物(ごはん、パンなど)をしっかりと
- 2 おかず(肉、魚など)は、消化によいシンプルに焼いたものを
- 3 ビタミンCの補給に野菜と果物も忘れずに

試合前の食事には特に注意を払いたい。当日の朝は緊張して食べられないこともあるので、前日の夕食を大切にしましょう。生ものや、腸内にガスのたまりやすい食品(生野菜やイモなど)は控えめに、体と脳のエネルギー源である炭水化物を積極的にとりましょう。当日は、食事をとるタイミングも肝心。胃は空っぽのほうが素早く動けるので、量は控えめに、試合開始3時間前くらいまでに食事をすませましょう。

補食

集中力と疲労回復は補食のとり方で左右される！

補食は練習前後に正しくとりましょう

補食 ここがポイント

練習前後の補食の役割

- 1 エネルギーの補給
- 2 集中力を高める
- 3 疲労回復の促進

補食を上手にとるための注意点

- 1 エネルギー源となる炭水化物の多いものをとる
- 2 食事で補いきれないビタミン、ミネラルの豊富なものをとる
- 3 運動の1~2時間前、または運動直後にとるのが理想。量は練習と夕食に支障をきたさない程度に

タイミングと量を考え食べ過ぎには注意！

“補食”という言葉をご存知ですか？スポーツをする人にとって、補食は必要不可欠です。練習の前後などに食べることで、朝・昼・夕の3食だけでは補いきれない、1日に必要な栄養素を得ることができます。練習前に食べれば、脳に栄養を補給し、集中力を高める効果が狙えます。練習後であれば、疲労回復を早めることができるので、必ず食べるようにしましょう。

補食の正しい選び方

<p>おすすめ補食</p> <ul style="list-style-type: none"> おにぎり 肉まん あんまん カステラ ぶどうパン あんパン ジャムパン みたらし団子 ヨーグルト フルーツゼリー フローズンヨーグルト 	<p>炭水化物や ビタミン・ ミネラルが多い もの</p>	<p>控えたほうが良い補食</p> <ul style="list-style-type: none"> サンドイッチ アメリカンドッグ カレーまん デニッシュパン 蒸しケーキパン カレーパン ケーキ カップラーメン から揚げ フライドポテト 高脂肪アイスクリーム 	<p>消化に時間が かかってしまう もの</p>
--	---	--	----------------------------------

参考：日清オイリオホームページ