

ARTE サッカースクール 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、忙しい日常の中では、当たり前的事も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。

スポーツをする12～14歳男子が

1日に必要な食品の目安量は？

主食：ごはん 700g (200g茶碗×3.5杯)
食パン 120g (6枚切り2枚)

主菜：肉 120g、魚 70g(切り身1切れ)、卵 50g(鶏卵1個)
大豆製品 100g(豆腐1/6丁、納豆1パック)

野菜：350～400g (キノコ・海藻を含む)

果物：200g

牛乳・乳製品：牛乳 600ml (コップ3杯)

スポーツをする12～14歳男子が

1日に必要なエネルギーとその配分は？

朝食	700 Kcal
昼食	900 Kcal
補食	200 Kcal
夕食	1200 Kcal
計	3000 Kcal

1日の総エネルギーは補食も含めて **3000Kcal** が目安。1日の食事のなかで、うまく配分して調整しましょう。

※10～11歳男子と12～14歳女子の場合は、上記の90%を目安にとるように心がけましょう。