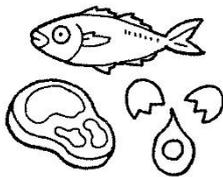
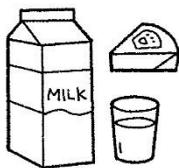


筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料に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は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。



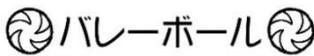
サッカー

持久型+
筋力・瞬発力型



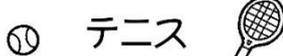
野球

筋力・
瞬発力型



バレーボール

持久型+
筋力・瞬発力型



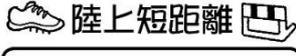
テニス

持久型+
筋力・瞬発力型



陸上長距離

持久型



陸上短距離

筋力・
瞬発力型

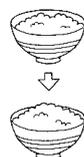
激しい運動の後は
すばやく補給を

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。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。おにぎりやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



Q. 試合の前日は何を食べればよいの？

- A. 試合の前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりとしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。

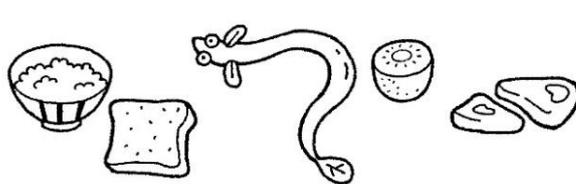


持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



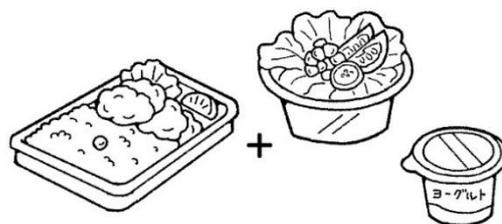
エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

貧血予防！【鉄を多く含む食品】

- ・肉（特にレバー）
- ・魚介（かつお、しじみ、あさりなど）
- ・緑黄色野菜（こまつな、ほうれん草、大根の葉など）
- ・その他（納豆・豆類など）



コンビニで買う時



コンビニなどで買うときでも栄養バランスは重要です。主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。買い足せない場合は夕食で副菜を増やし、栄養バランスをとりましょう。