

スポーツをする子どもたちの栄養と食事

基本編



あなたの食生活をチェックしてみよう!

- 1. 朝食は必ず食べる
- 2. 偏食(好き嫌い)をしない
- 3. 毎食、魚・肉・卵・大豆製品(豆腐など)のいずれかを、必ず食べる
- 4. 牛乳は1日コップ3杯必ず飲む(量に応じてコップ2杯)
- 5. 毎食、人参・ほうれん草など色の濃い野菜を必ず食べる
- 6. 毎食、キャベツ・きゅうりなど色の薄い野菜を必ず食べる
- 7. 朝・昼・夕食のどれの食事でもごはんやパンなどしっかり食べる
- 8. 練習前・練習中・練習後には、必ず水分をとる
- 9. おやつなどには、内臓(質)を考えて食べる
- 10. 練習後はどんなにきつくても、食事をしっかり食べる



いくつ
チェックできましたか?
1つでも多くチェックできるように、
バランスのとれた食生活を
心がけましょう。

(スポーツマンのイラストは、大分県臼杵市野津町生まれの、吉四六(きつちよむ)さんをモデルにしました。大分県の民話には必ずと言ってよいほど出てくる、実在の人物です。地方の小庄屋でしたが、出世してからも権力を嫌い、弱者や貧しい人の味方をし、一休さん、彦一さんと並んで知られ、大分県では特に人気のあるとんち者です。ちなみに奥さんの名前はおへまといひます。)