

## 運動(スポーツ)と食事について考えよう!

夏の暑さも和らぎはじめ、スポーツに適した季節がやってきました。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思っている人はいませんか?そんな時は、練習方法だけでなく、食事を見直してみるのもよいかもしれません。今月はスポーツと食について考えてみましょう。

### 大切なのは 栄養バランス

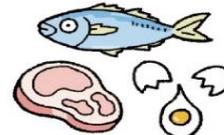


- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

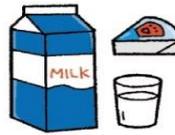
栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



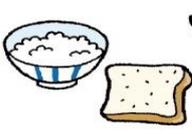
カルシウム



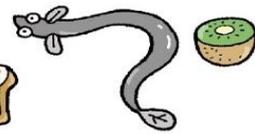
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

### 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。

### 郷土料理で 日本一周!



**9月11日(月)**

- ・ひるぜんごはん
- ・さわらの塩焼き
- ・きびだんご汁
- ・ミニトマト

今月の「郷土料理で日本一周」は「**岡山県**」です。

岡山県は「ぶどう」や「もも」がたくさんとれ、きびだんごも有名です。きびだんごといえば「ももたろう」が思い浮かびますね。岡山市のある神社にまつられている、「吉備津彦命(きびつひこのみこと)」が鬼たいじをしたという物語から生まれたそうです。

