



## 運動と栄養

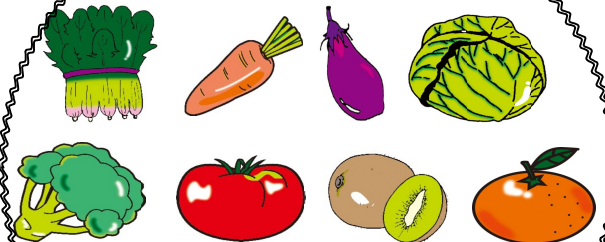
健康で丈夫な体を作るには、適度な運動とバランスの良い食事を摂ることが大切です。バランスの良い食事とは、体をつくる食べ物、エネルギーになる食べ物、体の調子を整える食べ物を組み合わせることで食べることです。

エネルギーとスタミナのもとをつくる  
炭水化物の多い食品



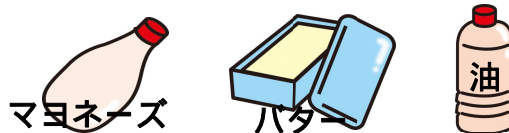
瞬発性のある激しい運動をする時には、たくさんのエネルギーとなり使われます。

ストレスや疲労を防ぐ  
ビタミン類の多い食品



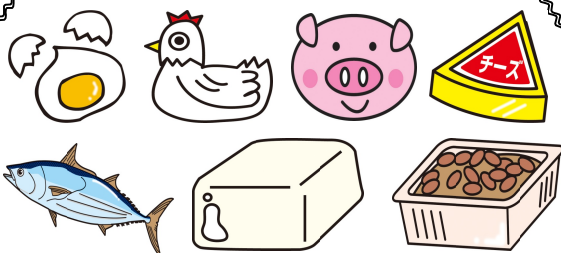
ビタミンB群は疲労を防ぎます。  
ビタミンCは ストレスを防ぐ働きがあります。

エネルギーのもとをつくる  
脂質の多い食品



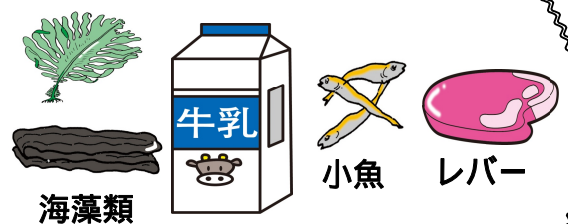
持久性のある運動の時に、たくさんエネルギーとなり使われます。摂りすぎは、皮下脂肪になるので注意が必要です。

丈夫な体、筋肉をつくる  
たんぱく質の多い食品



体の細胞は、毎日作りかえられています。細胞のもととなるたんぱく質をきちんと摂りましょう。

丈夫な骨をつくる・貧血を防ぐ  
カルシウム・鉄の多い食品



カルシウムや鉄は、汗と一緒に体外に出てしまうので運動する時には、たくさん必要となります。

しっかり運動できる丈夫な体作りは毎日の食事が基本。好き嫌いをなく食べよう。