

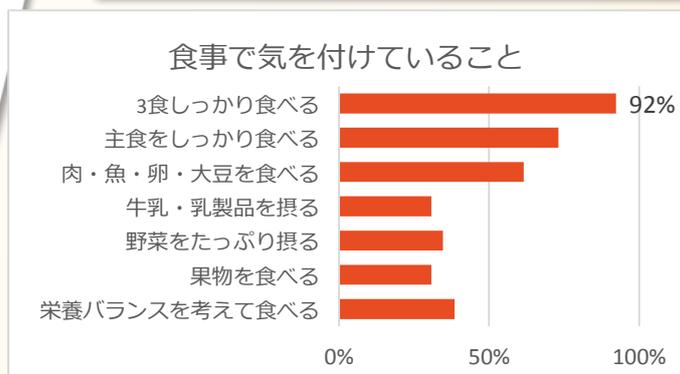
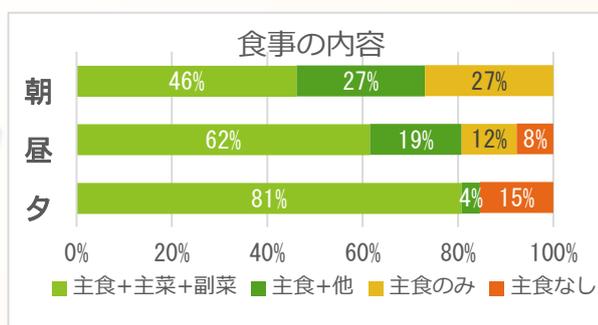
# スポーツをする中高生は より多くの栄養を必要としています

## 朝からしっかり食べよう

部活を頑張っている高校生にアンケートを行ったところ、9割が「3食しっかり食べる」ように気を付けていましたが、朝食の内容は5割以上が「主食のみ」「主食+他」でしっかり食べられていないという結果でした。

成長期にある中高生では、より多くの栄養が必要です。3食でも必要な栄養素を摂りきれない可能性があります。夕食だけでなく、朝からしっかり「栄養バランスの良い食事」を実践することが強い身体を作ります。

主食・主菜・副菜を揃えることで栄養バランスが整いやすくなります。



## 基本の食事にプラスして

スポーツをする人は基本の主食・主菜・副菜に加えて、毎食「乳製品」「果物」を揃えましょう。乳製品には、たんぱく質・カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは日本人の食生活で不足しやすい栄養素です。運動することによって、汗から出ていく量が多くなるため、意識して摂りたい栄養素の1つです。

果物は、ビタミン、ミネラル、炭水化物が豊富です。運動時のエネルギー源や、運動後の疲労した身体のメンテナンスのための栄養になります。補食として利用するのもよいでしょう。



## たんぱく質は、いろいろな種類から



たんぱく質を多く含む食品として、肉・魚・卵・大豆（大豆製品）があります。肉に偏らず、1日のうちでこれら4種類が揃うようにしましょう。たんぱく質の1日の摂取目安量は競技や運動強度によっても異なりますが、体重1kgあたり1.0~1.7gです。たんぱく質は摂りすぎると体脂肪として蓄えられます。

