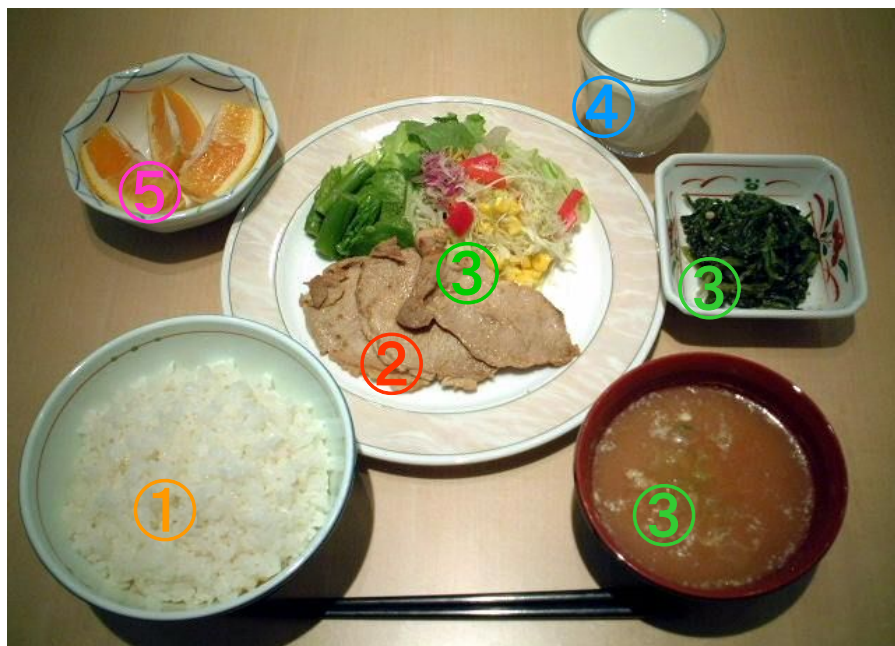


ジュニア選手の食事の基本

運動量に見合うエネルギーと各栄養素をきちんと取ることは、選手として取り組む最も基本的なことからひとつです。ベストコンディションで練習や試合に臨むために、日ごろから栄養バランスの良い食事にするよう努力しましょう。ポイントは下の写真のように、主食、主菜、副菜、牛乳/乳製品、果物の5つをできるだけそろえた食事にする。このような「スポーツ選手の食事の基本形」に近づけるようにすれば、コンディションも良くなります。今よりもワンランクアップの食事を目指し、足りないものをプラスしてみましょう。



- ① **主食** ... ごはん・パン・めん・パスタなど
- ② **主菜** ... 肉・魚・卵・豆腐のおかずをたっぷり
- ③ **副菜** ... 野菜・海草・きのこの料理。毎食2品とろう
(汁物も具だくさんに)
- ④ **牛乳** ... ヨーグルトでもOK
- ⑤ **果物** ... 季節のフルーツを毎日必ず食べよう

食事の具体的な改善例

あなたの食事をチェックし、左の写真のように①～⑤が揃っていない場合、足りないものをプラスしましょう。手軽にプラスできるものを利用して、基本形に近づけるよう工夫してみましょう。



そこで、以下の食品や料理をプラスすれば基本形に近づき、バランスアップができる!

