食育だより

10月号

運動と栄養

スポーツの秋です。運動をするときに必要な栄養素とはたらきを確認してみましょう。

＜水分＞

水分は栄養素ではありませんが、体にとってなくてはならないものです。汗をかいたら水かお茶（砂糖の入っていない飲み物）をとりましょう。

みず

おちゃ

＜脂肪・炭水化物＞

運動をするためには、たくさんのエネルギーが必要です。そのエネルギー源になるのが脂肪と炭水化物です。

ごはん

いも

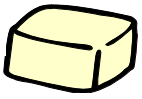
パン

＜たんぱく質＞

運動をすると、体に筋肉がつきます。
この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。

さかな

たまご


とうふ

ぎゅうにゅう

にく

＜ミネラル類＞

運動をする時には、特にカルシウムや鉄がたくさん必要です。

カルシウム

運動して骨を強くするために必要なものがカルシウムです。

かいそう

こざかな

鉄

栄養素を全身に運ぶ血液の材料のひとつです。

ほうれんそう

たまご

＜ビタミン類＞

運動をする時は、ビタミンBの仲間がとても大切です。

ビタミンB１

炭水化物をエネルギーに変えるのに必要です。

ごま

ぶたにく

ビタミンB２

脂肪をエネルギーに変えるのに必要です。

たまご

りょくおうしょくやさい

ビタミンB６

たんぱく質を筋肉や血液に変えるのに必要です。

たまご

にくるい

まめるい

いろいろな栄養素が取れるバランスの良い食事を食べて、思いきり体を動かしましょう。