

うんどう えいよう 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>

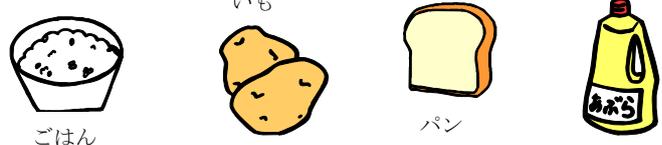
水分は栄養素ではありませんが、体にとってなくてはならないものです。汗をかいたら水かお茶（砂糖のっていないの飲み物）をとりましょう。



みず おちゃ

<脂肪・炭水化物>

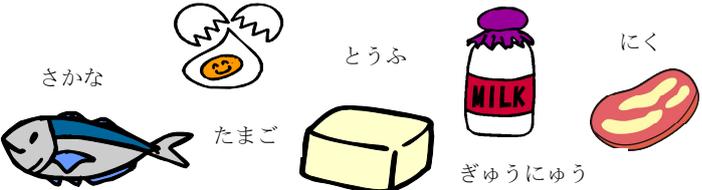
運動をするためには、たくさんのエネルギーが必要です。そのエネルギー源になるのが脂肪と炭水化物です。



ごはん いも パン あぶら

<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

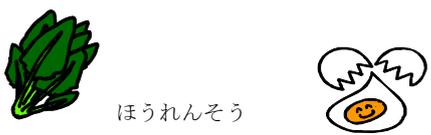
運動して骨を強くするために必要なものがカルシウムです。



かいそう こぎかな

鉄

栄養素を全身に運ぶ血液の材料のひとつです。



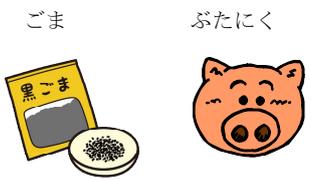
ほうれんそう たまご

<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。



なとう たまご りよくおうしょく 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。