

食育^{しょくいく}つうしん



がつこう
9月号

うんどう えいよう 運動と栄養

うんどう まえ うんどう あと すいぶん えいよう
運動する前、運動した後にはじゅうぶんな水分と栄養が

ひつよう
必要です。どんなものを食べたらいいのか見てみましょう。

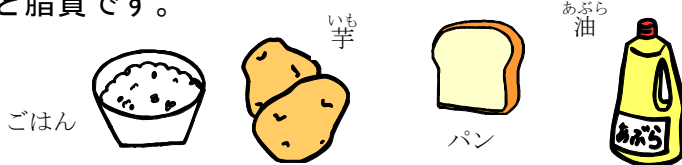
<水分>

すいぶん えいようそ からだ
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。
ねっちゅうしょうぼう みず ちゃ さとう はい
熱中症予防のため水かお茶(砂糖が入
ってない飲み物)をとみましょう。



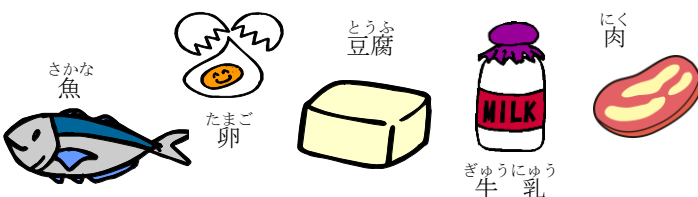
<炭水化物・脂質>

うんどう
運動をするためには、たくさんのエネルギーが
ひつよう
必要です。そのエネルギー源になるのが炭水化物
と脂質です。



<たんぱく質>

うんどう からだ きんにく
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。



基本は栄養三色です

黄色のたべもの

エネルギーや集中力
を維持します

緑色のたべもの

疲れをとり、かぜを予防し

ストレスを抑えます

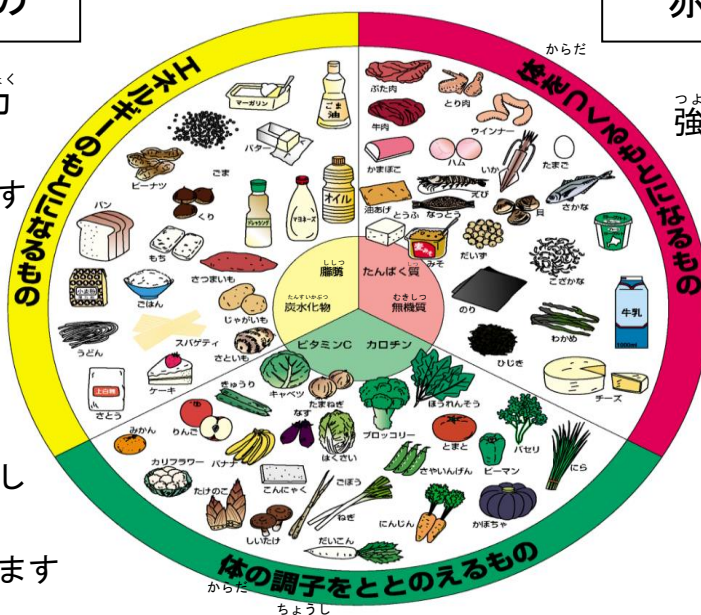
赤色のたべもの

強い体、骨を作り

気持ちを落ち着かせます

筋肉の動きを

スムーズにします



たくさん体を動かし、栄養バランスの良い食事を食べて、しっかり睡眠をとみましょう。