



長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。
9月の初めは夏の疲れが残りがちです。1日3食
しっかり食べて、早寝・早起きなど生活のリズムを
整え、元気にすごしましょう。

運動と食事について考えよう

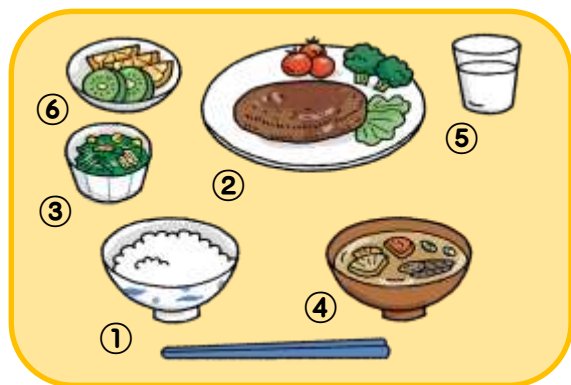
運動をしていて「もっとうまくなりたい」「もっと強くなりたい」と思う人は多いのではないでしょ
うか。そんな時は、練習はもちろん大切ですが、それに加え、日頃の食事について見直してみるのもよ
いかもしれません。運動と食事について考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく！

「これ1つを食べれば強くなる！」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。
主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。

それぞれの食品の役割（主な栄養素）

- ①主食…体を動かすエネルギー源（炭水化物）
- ②主菜…筋肉や骨格をつくる（たんぱく質）
- ③副菜…体の調子を整える（ビタミン・ミネラル）
- ④汁物…水分補給や栄養を補う（水分・ビタミン）
- ⑤牛乳・乳製品…丈夫な骨をつくる（カルシウム）
- ⑥果物…疲労回復（ビタミン）



運動会や試合の前日は、炭水化物を中心とした食事をしましょう。脂っこいものや食物繊維が多く含ま
れるものは消化されにくいので控えめに。当日も運動を始める3～4時間前には食事を終え、水分を十分
に補給しましょう。運動後は筋肉の修復を行う必要があるため、バランスのとれた食事をしましょう。

check

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、成長期の
小中学生は成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したり
して、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



米粉を使って
脂肪控えめ

クラムチャウダー

鉄分、カルシウム、
ビタミンたっぷり！

* 作り方 *

材料（4人分）

- | | |
|------------|--------------|
| とりもも肉…100g | バター…5g |
| 玉ねぎ…中1個 | ローリエ…1枚 |
| にんじん…中1/2本 | 米粉…20g |
| じゃがいも…中2個 | コンソメ…15g |
| あさりむき身…50g | 牛乳…1カップ |
| 小松菜…1/2わ | （あれば生クリーム少々） |
| | 塩コショウ…少々 |

- ①玉ねぎはくし型、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めの
いちょう切りにする。小松菜は2センチ長さに切り、ゆでてから
水冷する。あさりのむき身はさっとゆでる。
- ②なべにバターを溶かし、とり肉を炒め、火が通ったら玉ねぎと
にんじん、じゃがいもを炒め、水とローリエ、コンソメを入れる。
- ③沸騰してきたらローリエを取り出す。
- ④火を弱め、牛乳で溶いた米粉を入れる。とろみがついてきた
ら、あさりと小松菜を入れ、塩コショウで味を整える。