

朝晩すっかり涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋ですね。健康な生活を送るためには、栄養・運動・休養のどれかひとつでも欠けてはいけません。それぞれのバランスに気をつけて、快適な毎日を過ごしましょう。



## 運動と食事の関係を知ろう



### 運動能力アップの“カギ”はバランスの良い食事

スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれを作るのが、食べ物に含まれている栄養素になります。

朝食をぬいたり、偏った内容の食事をしていたりすると、どんなに練習をしてもなかなか成果が出ない上に、スタミナ切れを起こしたり、けがをしたりしかねません。スポーツをする人にとって、食事は勝敗を左右するとても重要なものです。



#### 『バランスの良い食事』って？

**野菜料理、くだもの**  
体の調子を整える  
ビタミン、ミネラルを  
多く含むおかず

**ごはん・パン・めん**  
エネルギーのもとになる  
炭水化物を多く含むもの

副菜

主菜



主食

汁物

**魚・肉・卵・豆・海藻料理**  
体をつくるたんぱく質を  
多く使ったおかず

**汁物**  
ミネラル、ビタミンの供給  
源、水分補給の役割

上のように主食、主菜、副菜、汁物をそろえよう。さらに牛乳、くだものがあると理想的！  
のっとりんランチョンマットも活用してみましょう！