運動と食事 vol.2

運動と食事の関係

スポーツをしている子どもが、最高の運動能力を発揮するために
摂るべき栄養素があるのは知っていますか？
今回はスポーツをしている子どもの運動前、運動後のおすすめの食事をご紹介します。

運動前・運動後の食事

運動前はエネルギーになりやすい**炭水化物主体の食事**、運動後は損傷した筋肉を
回復するための**タンパク質主体の食事**を積極的に摂取しましょう！

運動1時間～2時間前

「炭水化物主体の食事」

消化・吸収の早い食事を摂りましょう。
おにぎりやバナナなどがおすすめです！
油分の多い消化の悪いものは避けましょう。

運動後30分以内

「タンパク質主体の食事」

タンパク質主体の栄養価が高く、消化・
吸収の良い食事を摂りましょう。
ヨーグルトやゆで卵がおすすめです！

上手に食事をとろう！

運動機能をより高める運動前の栄養素と、
筋肉が回復するための運動後の栄養素を
バランスよく摂取し、
偏りのない食事で、**適切なタイミングでの**
栄養補給ができるように心がけましょう！

ご紹介

強い体を作るお話

みらいの給食週間に登場した
吉谷先生の動画を覚えているかな？
もう一度みんなで強い体を作るために
どうしたらいいか考えてみよう！

動画はコチラから →

公認スポーツ栄養士
吉谷佳代先生

1:35 / 3:40

uniserv
キッズスマイル
株式会社 魚国総本社

無断転載・コピーを禁止します。