



運動と食事

なぜ食べることが大切なの？

運動を楽しんだり、目的にむかってトレーニングを続けたりするためには、練習方法だけでなく、食事を見直すことも大切です。食事のポイントを紹介します。



① 1日3食きちんと食べる

3食しっかり食べることが、規則正しい生活習慣と健康な体づくりに、つながります。

② 栄養バランスを整える

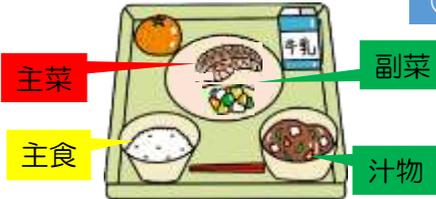
力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を食べましょう。主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて食べることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

※果物や牛乳は間食（補食）としてとることも、おすすめです！

③ 水分補給に気をつけよう

私たちの体は60～70%が水分でできています。水分は体の中で栄養素を運んだり、体温を維持したりするなど大切な働きをしています。

のどがかわいたと感じる時はすでに体内での水分が不足し始めています。かわきを感じる前に定期的に水分をとるようにしましょう。



<水・お茶・牛乳など>

運動せず、汗をかかない普段の生活の中で飲みます。

<スポーツドリンク>

大量に汗をかくときの熱中症予防のために飲みます。

<経口補水液>

脱水や熱中症になったとき水分やミネラルを素早く補給するために飲みます。

スポーツドリンクを作ってみよう



【材料】

- ・水 500ml
- ・塩 0.5～1g
- ・砂糖 20～40g
- ・レモン汁 風味づけ程度（市販品でOK）

糖質濃度が高すぎるものは、胃にたまりやすく好ましくありません。市販品を買う時も表示をよく確認しましょう。

水分量に対し、食塩0.1～0.2%、糖質4～8%を含むものが効果的です。（ナトリウムが40～80mg（100ml中）入っていれば食塩0.1～0.2%の食塩水に相当します。）

ジューシー

【材料 4人分】

- ・ごはん 茶碗4杯
- ・豚肉こま切れ 100g
- ・サラダ油 少々
- ・にんじん 1/2本
- ・干しいたけ 1枚
- ・ひじき 2g
- ・細切り昆布 2g
- ・さやいんげん 3本
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・だし汁（削り節） 50ml

【作り方】

- ① 干しいたけとひじき、細切り昆布は、水で戻す。
- ② にんじんと①の干しいたけは千切り、さやいんげんは1.5cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、にんじん、干しいたけ、ひじき、細切り昆布を入れて炒める。
- ④ だし汁を入れて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ Aを入れ、軽く煮て具を作る。
- ⑥ さやいんげんはゆでて、水気をきる。
- ⑦ ⑤とごはんを混ぜ、上から⑥を散らす。

他にも給食レシピを作ってみよう！！
Cookpad「倉敷市学校給食」

ジューシーは沖縄県の郷土料理です。本来は、炊き込みごはんですが、給食ではごはん調理した具を混ぜていただきます。

ポチっと！

