



サッカー「食育」キャラバン

*カラダを作るための7つのルール

①朝食をしっかりとり

- 1日の始まりの朝食は、眠っていたカラダと脳を目覚めさせる大切なエネルギー源。

*主食＋主菜＋副菜＋汁物＋フルーツをそろえる



②おかずは1日3食毎食食べる

- 主菜のおかずには、筋肉の材料となるタンパク質が豊富。



③野菜を毎食食べる

- 野菜嫌いの人も多いが、ビタミン、ミネラルが豊富な野菜を残すことはさげたい。カラダの機能を正常に働かせる。



④牛乳を毎日飲む

- カルシウムやタンパク質は豊富な牛乳は、1日にコップ3杯は飲むようにしたい。骨や歯などの材料となる。



⑤フルーツを毎日食べる

- フルーツにはビタミンや食物繊維が豊富。

*疲労回復に役立つ



⑥補食は質と量、タイミングを考える

- スポーツをする人にとって、補食は必要な栄養をとるために不可欠。

*練習前後のエネルギー補給



⑦水分を積極的にとる

- 水分補給をおろそかにすると、パフォーマンスの低下どころか命の危険につながる熱中症になる。

*のどがかわくまぐえに水分補給。夏はスポーツドリンク

★スポーツが好きな子も、勉強が好きな子も、強い(丈夫)カラダでなければいけません。そのために、7つのルールを実践しよう!

