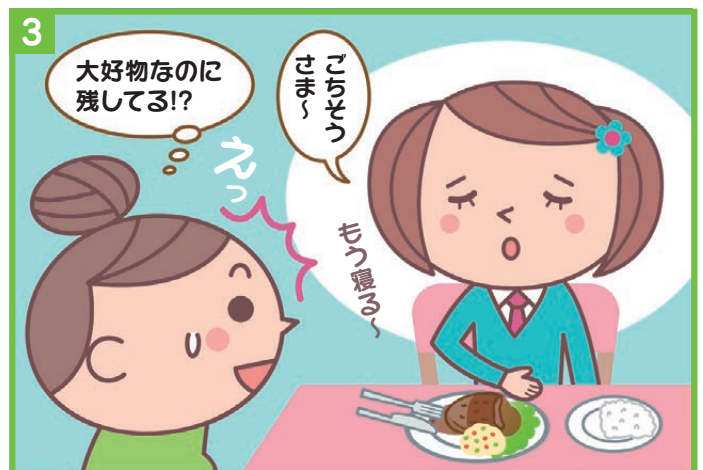
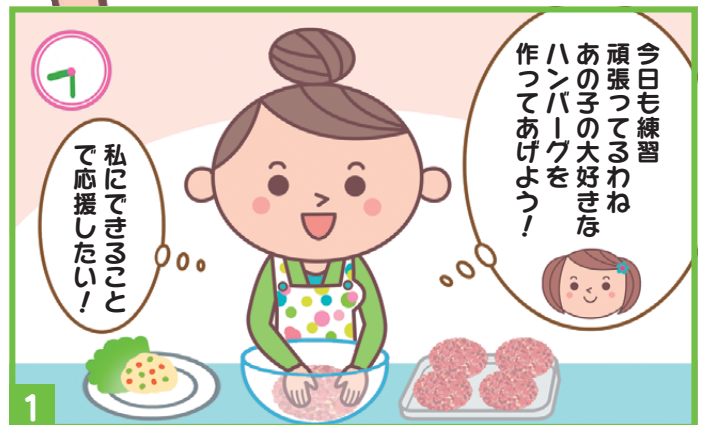
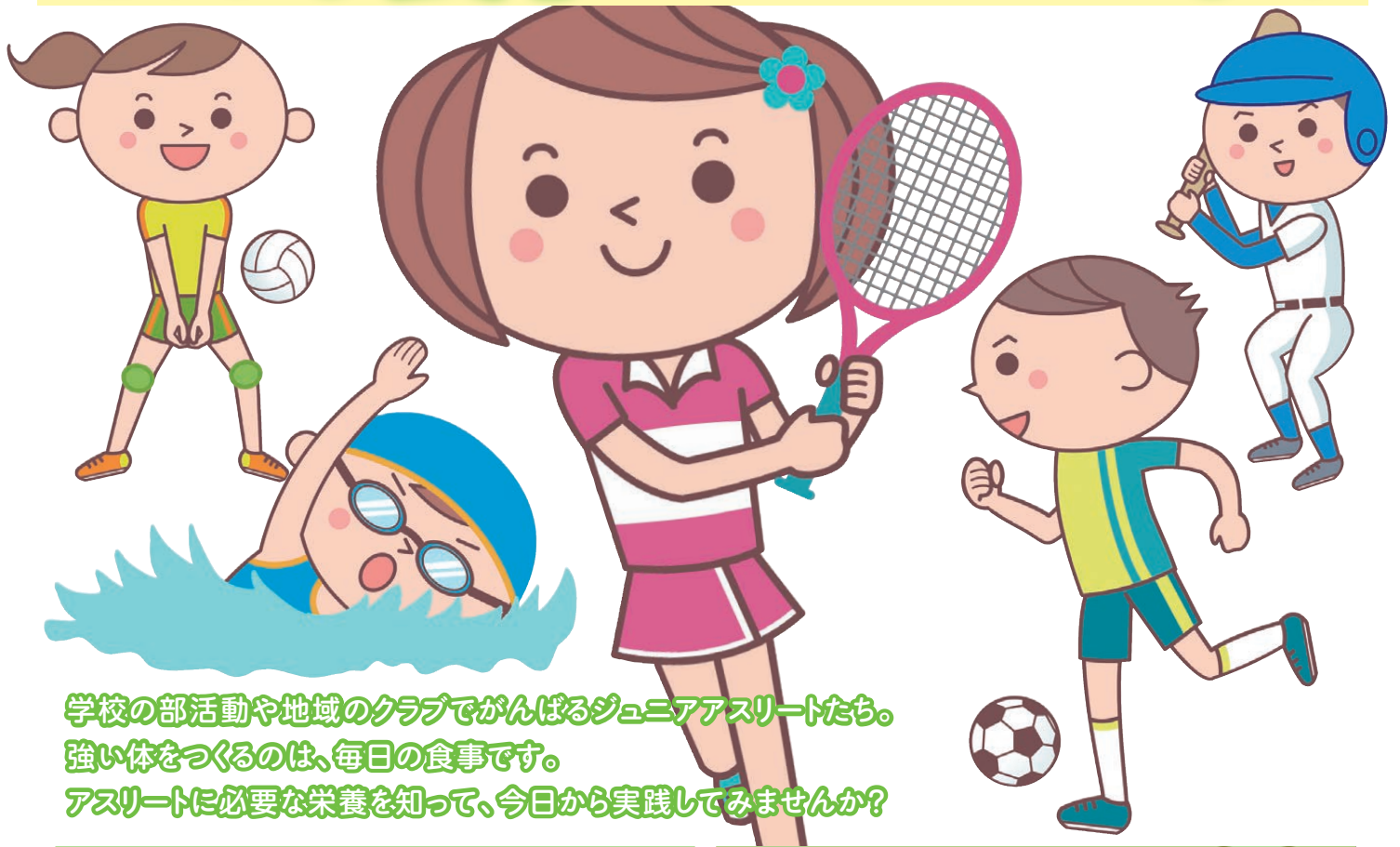


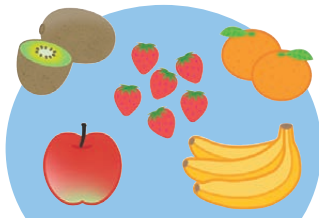
アスリートを目指す子どもには どんな食事がいいのかな？



アスリートの基本的な食事の形をそろえる

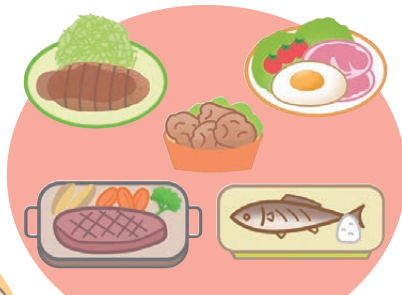
ハードな練習にも負けない体、試合で思う存分実力を発揮できる体をつくるため、アスリートの基本的な食事の形をそろえましょう。「基本的な食事の形」とは、①主食、②主菜、③副菜、④牛乳・乳製品、⑤果物がそろった食事のこと。ジュニアの時期から、好きな食事に偏ったり食べ残したりせず、必要な食事をきちんととれるようになりたいですね。

アスリートの基本的な食事の形



⑤果物

疲労回復、体調を整える



②主菜

筋肉、骨、血液などをつくる



④牛乳・乳製品

骨や筋肉をつくる



③副菜

体調を整える
骨や血をつくる



①主食

体を動かすエネルギー源

各グループから
1つ以上組み合わせて、
基本的な食事の形に
しましょう



※ジュニアアスリートの食事の量は、「運動する分」に加え「成長する分」が必要です。
※運動量によっては大人以上のエネルギー量が必要な場合があります。

牛乳のたんぱく質・カルシウムはアスリートに最適

牛乳にはさまざまな栄養が含まれていますが、特に注目したいのがたんぱく質とカルシウムです。牛乳のたんぱく質は良質たんぱく質といって、筋肉をつくるために最適です。特に運動後できるだけ早くにとるといいですね。

また、骨密度が高いとケガや故障が起こりにくくなります。骨密度を高めるために、カルシウムが多く吸収率もよい牛乳は効率的です。

食事がどうしても進まないときには、牛乳を使った簡単ドリンクはいかがでしょう？

付属のツールでドリンクのレシピを紹介しています

良質たんぱく質



カルシウムの吸収率がよい

約30% 約40% 約20%



小魚

牛乳・乳製品

野菜類

