

今月の食育コーナーのテーマは・・・

「**勝つ**ための体をつくろう」

勝つための体をつくろう

6月には、松江ブロック大会があります。運動部のみなさんは、毎日、練習をがんばっていますね。「食事」は、練習と同じくらい大切なものです。栄養のバランスを整えることはもちろん、おすすめの食品をすすんで食べることで、試合で力を出し切ることができる「強い体」をつくりましょう。

水分補給

強い筋肉をつくる
瞬発力アップを助ける

骨を強くする
筋肉の収縮を助ける
瞬発力アップを助ける

運動能力アップを助ける

おすすめの食品

持久力アップを助ける

エネルギーづくりをスムーズにする

栄養素の吸収を助ける
疲れをとる

強い筋肉をつくる
瞬発力アップを助ける

骨を強くする
筋肉の収縮を助ける
瞬発力アップを助ける

運動能力アップを助ける

試合でどれだけ動けるか、スタミナがもつかは、体内の糖質の量で決まります。しっかりとエネルギーをためるためには、食べるのが大切です！

強い筋肉をつくるためには、よく寝て成長ホルモンの分泌をうながすことが大切です！

6月の松江ブロック大会に向けて、運動部は練習に励んでいますね。

「**食事**」は、練習と同じくらい大切なものです。

試合で力を発揮するために、普段の「**食事**」を見直して、丈夫な体をつくきましょう！