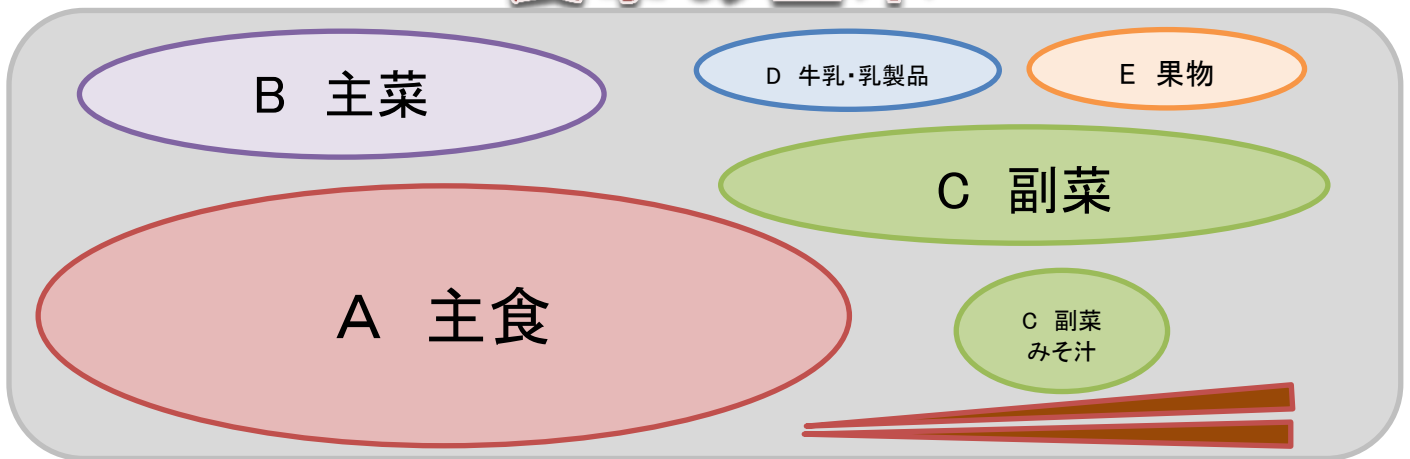




食事の基本



それぞれの料理(食品)をイラストのスペースと同じ配分になると、
バランスよく栄養を摂取することができます

以下に、それぞれの役割と含まれる栄養素について説明します。

A 主食

(ごはん、パン、麺、コーンフレーク)

役割：脳の集中力源(考える)
身体のエネルギー源(走る)
栄養素：糖質

C 副菜

(いも、緑黄色野菜、その他の野菜、海藻、きのこ)

役割：疲労の予防と回復
体調を整えて良好にする
栄養素：ビタミン、ミネラル、食物繊維

E 果物

(果物、100%果汁)

役割：疲労の予防と回復
ケガを治す

B 主菜

(肉、魚、卵、大豆、大豆製品)

役割：身体作りの材料
(筋肉、血液、骨)
栄養素：タンパク質 鉄、脂質

D 牛乳・乳製品

(低脂肪牛乳、ヨーグルト、チーズ)

役割：骨の材料(強い骨)
栄養素：カルシウム、タンパク質

栄養素：ビタミンC
カリウム

ひかえるもの

★脂質を多く含むもの

《クロワッサン、デニッシュ、メロンパン、ドーナツ、ケーキ、アイスクリーム、揚げ物、スナック菓子、マヨネーズ、オイル入りドレッシングなど》

脂質は消化に時間がかかるので、内臓がずっと働き続ける状態になります。

身体が疲労している時は胃も疲労している状態なので、胃を休めるためにもひかえるように心がけましょう。

★甘味飲料

《市販のコーヒー牛乳、ミルクティー、甘いジュースなど》

甘味飲料にはたくさんの砂糖が含まれています。砂糖は吸収も早く、血糖値がすぐに上がってしまうため、満腹のサインとなります。その結果、必要な食事が摂りにくくなり、他の栄養素が不足して疲労やけがにつながりかねません。ひかえるように心がけましょう。

★リンを多く含むもの

《加工食品、インスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料》

リンの過剰摂取によるカルシウムの吸収障害について研究がされています。リンの多い食品の摂り過ぎに注意が必要です。

ひかえるものは「食べてはいけない」ではなく、**1週間で食べる量を決めて少量にorスペシャルな日に楽しもう!**