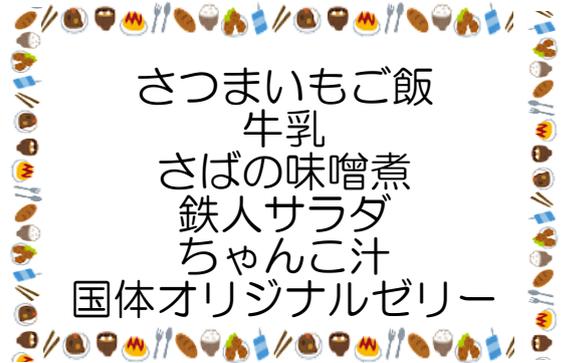




9月9日（金）は

いちごいちえ会とちぎ国体

応援給食です



スポーツ選手に欠かせない！お米の効果

- ① 体のエネルギーになる！
- ② 脳のエネルギーになる！
- ③ 筋肉を作るのに必要！

炭水化物（糖質）が不足すると、筋肉づくりに必要なたんぱく質が、エネルギーに使われてしまいます。

- ④ 疲労回復に必要なグリコーゲンの補給源！
- ⑤ 減量のサポートになる！

炭水化物（糖質）が少ないと、エネルギー源が不足して、十分にトレーニングができなくなります。脂肪をエネルギーとして使うときにも、炭水化物（糖質）が必要です。

お米（ごはん）は、体や脳を動かす炭水化物（糖質）源。スポーツ選手にとって、大変重要な食品です。特に試合時期には重要です。



「なすひかり」「とちぎの星」など、栃木県にはおいしいお米がいっぱいいます。「とちぎの星」は、皇室行事「大嘗祭」に供納されました。

スポーツ選手の基本の食事

- ① 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理をそろえましょう

【副菜】 2～3皿
野菜・海藻・きのこ等
ビタミン・ミネラル・
食物繊維供給
コンディション作り

【主食】 1～2皿
ごはん・パン・麺類等
炭水化物（糖質）供給
体や脳のエネルギー源



【果物】 1皿
果物・100%果汁
ビタミン・糖質の供給
コンディション作り

【牛乳・乳製品】 1皿
牛乳・チーズ・ヨーグルト
たんぱく質・カルシウム
供給
骨作りや筋肉のコンディ
ションを整える助けとなる

【主菜】 1～2皿
魚・肉・納豆・豆腐などの大豆製品・卵等
たんぱく質供給
筋肉や血液など体を作り、免疫をつける

