

栄養だより

「スポーツの秋到来！運動に必要な栄養とは？」

東京オリンピックまで1年を切りました。各地で様々なスポーツイベントが開催され、テレビなどでいろんな競技を目にすることが増えてきたのではないのでしょうか。11/10に開催されるおかやまマラソンは全国的にも人気が高いそうです。スポーツをされる人も応援専門の人も是非この機会に運動するために必要な栄養について考えてみませんか。



理想的な朝ごはんのすすめ

昔から一汁三菜（ご飯・汁物・焼き物・煮物・酢の物）といいますが、忙しい朝に朝食は手軽に用意したいものです。でも、栄養バランスもとりたいし・・・

主食・主菜・副菜・汁物をそろえるようにすると、栄養のバランスが良くなります。

バランスよく、食べよう！！

主食	+	主菜	+	副菜	+	汁もの
						
エネルギー源 ○ごはん ○パン ○めん類など		体をつくる ○焼き魚 ○目玉焼き ○焼肉 ○湯豆腐など		体の調子をととのえる ○煮もの ○サラダ ○果物など		水分や足りない栄養を補う ○みそ汁 ○スープ ○牛乳など

健康的な朝食を毎日続けるには、工夫が必要です。前日の夕食のおかずを利用したり、ご飯は炊いたときに一食分ずつ冷凍保存したり、小松菜・ほうれんそう・ブロッコリーなどの野菜を多めに茹でて冷蔵庫に常備したりすると便利です。みそ汁の具も前日の夜に切っておくなど下ごしらえをしておきましょう。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。