

あ

朝あさご飯はん
スポーツ選手せんしゆの
基本きほんだよ

い

いただきます
チエツクしゆうかんの習慣
6つのお皿さら

う

うんちくん
君きみは元げん氣きの
バロメーター

え

エネルギー
ごはんやパンで
しつかり補給ほきゆう

か

カルシウム

じょうぶ

丈夫な骨の

ほね

もとになる

お

おかしでは

ごはん
ご飯のかわりに

なりません

く

くだもの
果物を

いっぴん

一品プラス

バランスアップ

き

き
気をつけよう

よふ
夜更かし

やしよく

夜食

あさねぼう

朝寝坊

け

けんこう
健康な
からだ やど
体に宿る
こころ ぎじゆつ
心と技術

こ

コンディション
たいじゆう
体重はかつて
ととの
整えよう

さ

しよく
3食を
かなら た
必ず食べよう
ひ
オフの日も

し

しゆしよく
主食のお皿
さ
ご飯、パン、
はん
めん、パスタ類
るい

せ

選手せんしゅの

しるもの

汁物

ぐ

具ぐだくさん

た

たんぱく質たんぱくしつ

ち

きんにく

血ちや筋肉きんにくの

もとになる

そ

そろえよう

にく

さかな

たまご

しゅさい

肉にくや魚さかなや卵たまごの主菜しゅさい

たんぱく質たんぱくしつの

ほきゆうげん

補給源ほきゆうげん

す

水分すいぶんを

こまめにとりて

だっすいよぼう

脱水予防だっすいよぼう

ち

きそづくり

強い体の

つよ からだ

はじめよう

ちいさい頃ころから

つ

危険きけんがいつぱい

には

それちようだい！

ついでくち、

て

赤あかい肉にく

緑みどりの野菜やさいと

しっかりとるには

鉄分てつぶんを

と

骨強化ほねきようか

魚さかなやきのこ

とりいれよう

に

にゅうせいひん
乳製品

ぎゅうにゅう

牛乳 チーズ

ヨーグルト

な

なんじ
何時かな

しあい
試合に合わせた

しよくじせんりやく

食事戦略

ね

ねばり勝ち

しあい
あいだ

試合の間に

とうしつほきよう

糖質補強

ぬ

ぬ
抜いた1食

ひろう
疲労で決まる

しょうぶ
けっか

勝負の結果

は

把握はあくしよう

自分の食事じぶん しょくじと

健康管理けんこうかんり

の

のこさずに

なんでも食たべる

スポーツ選手せんしゆ

ふ

不安ふあんやストレス

食事管理しょくじかんりで

減へららしましよう

ひ

貧血ひんけつ予防

鉄分てつぶん ビタミン

たんぱく質しつ

へ

便秘べんぴ予防よぼう
食物しょくもつ繊維せんいと
水分すいぶん摂取せつしゆ

ほ

補給ほきゆうしよう
ビタミン・糖質とうしつ
果物くだもので

ま

負まけないで
食事しょくじの前まえの
甘いあま誘惑ゆうわく

み

みんなたで食たべよう
家族かぞくや仲間なかまを
大切たいせつに

む

6つのお皿むら
がいしょくがのときとき
外食の時も
いしきい意識して

め

メキメキと
つよつ強くなるには
じじじ自己管理かんり

も

もう一皿ひとつむら
やさいや野菜のお皿むらは
2つだよ

や

野菜のお皿むら
ちようしちからだの調子を
ととのえる

よ

よく噛かもう！

緊張きんちようしている

試合前しあい まえ

ゆ

夕ゆうご飯はん

明日あしたの試合しあいの

準備じゆんびです

ら

ライバルに

差さをつけるなら

食事しょくじから

わ

忘わすれずに

試合直後しあい ちよくごの

栄養補給えいようほきゆう

る

ルールだよ

しよくじ
まえ
食事の前の

てあらい
手洗いは

り

リードだ

しょうぶ
さ
勝負に差がつく

ほしよく
補食のと리카た

ろ

ろんがい
論外です

せんしゆ
スポーツ選手の

けっしよく
欠食は

れ

れんしゆう
練習の

ぜんご
ほしよく
前後に補食と

すいぶんほきゆう
水分補給