# 月刊　桜ランチ通信　10月号

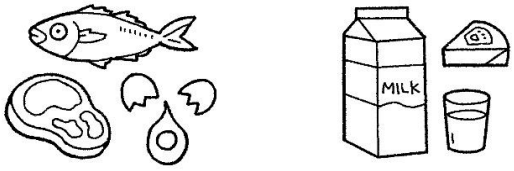
スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？　そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。

## 食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

### 筋力・瞬発力をつけたい人は

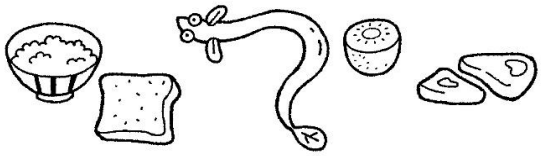
たんぱく質　　カルシウム




筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

### 持久力をつけたい人は

炭水化物　　ビタミンＢ群・Ｃ　　鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンＢ群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンＣや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

**サッカー**
持久型＋
筋力・瞬発力型

**野球**
筋力・
瞬発力型

**テニス**
持久型＋
筋力・瞬発力型

**バレーボール**
持久型＋
筋力・瞬発力型

**陸上長距離**
持久型

**陸上短距離**
筋力・
瞬発力型