



木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、昼夜の寒暖差や疲れから免疫力が落ちやすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

こんなことはありませんか？ (うさぎちゃんとびんちゃんの学校では...)



【七かても七かれない運動と食事のカンケイ...♡】

運動することと食べること、全然ちがうことだから、関係なさそうなのに...

みなさんの中には、部活がなくなり毎日、ランニングに取り組んだり、練習をしたり、一生けんめい体を動かしてトレーニングをしている人もいます。でも、トレーニングをするだけで十分でしょうか？

トレーニングをこなすためには、それに耐えられる強い体が必要です。そして強い体を作るには、毎日の食事できちんと栄養をとり、しっかりした体の土台を築いていくことが大切です。またトレーニングで疲れた体を回復させるためには、よく寝て、しっかり体を休めることも大事です。「練習・食事・休養」のすべてそろえると、成果が十分に期待できるはずです。

そして注目
キーワード!

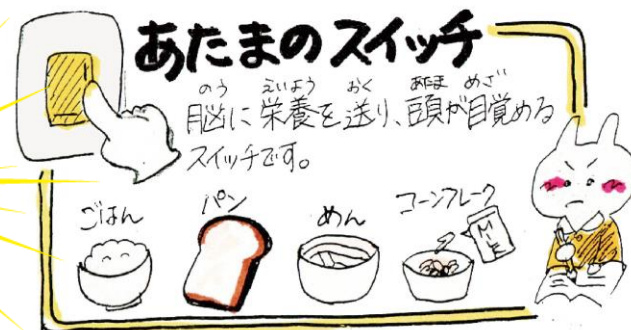
朝ごはん!!

3つのスイッチ

を入れることができます。



朝ごはんは
体の中の
3つのスイッチを
オンにする食べ物や
料理をバランス
よく食べることが
大切です!



そのほかにも...

★よくかむこと

→かむ力がアップすると、歯を食いしばる力が強くなり、競技力が向上するといわれています。

★いろいろなものを食べる

→さまざまな栄養素がとれます。好き嫌いが多いと、遠征したときなどもよいコンディションを維持しやすくなります。

楽しくてワクワクする元気
それが食べること!!!

