



📣 10月12日はスポーツの日 🏆🏀🏈🏊

1964年10月10日、日本で初めての五輪大会『東京オリンピック』の開会式が行われました。これを記念して1966年から10月10日が体育の日となりました。2000年からはハッピーマンデー制度により、10月の第2月曜とされています。

スポーツで力を発揮するためには、毎日の食事がとても重要です。
運動と食事の関係を見直してみましょう!!

☆ 三食きちんと食べよう!

不規則な食事やまとめ食いをすると体に脂肪が付きやすくなったり体調を崩す原因になります。



☆ 好き嫌いせず食べよう!

いろいろな食品をバランスよく摂りましょう。運動で汗かくと、汗と一緒に鉄分が出ていくので、レバーやあさり、豆製品、海藻類などを食べ鉄分を補いましょう。



☆ 強い骨を作ろう!

牛乳やヨーグルトチーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚など、カルシウムが豊富な食品を摂りましょう。



☆ 疲労回復に役立つ食事

激しい運動をした後は、炭水化物やビタミンB1、たんぱく質をしっかり補給できる食事を摂りましょう。そして早めに体を休めることが大切です。



運動で使われるエネルギーより、食べたエネルギーの方が多くなると、余ったエネルギーは体の中に蓄積され肥満に繋がります。食事制限などで無理なダイエットをせず必要な栄養を摂って、十分に体を動かしましょう!!

ホームページやLINEで、当日のお弁当の写真が見れます!ぜひ登録お願いします♡

@712buugh
お店と友だちになろう!

