

# 栄養新聞 6月

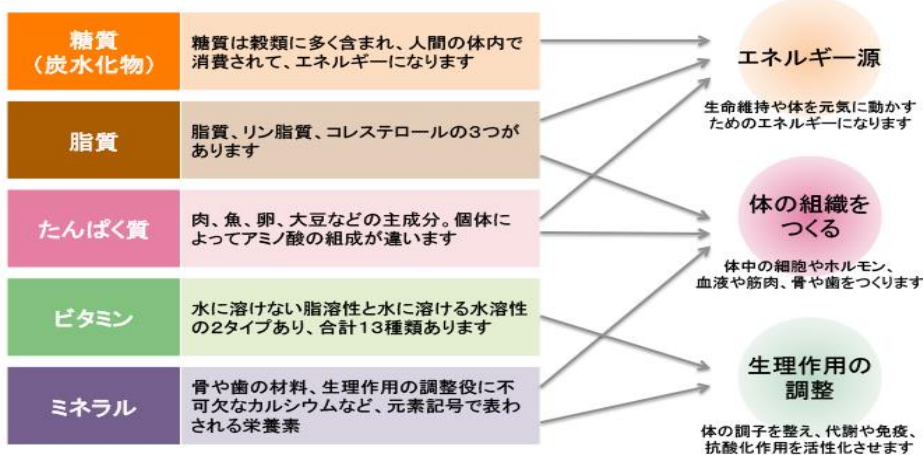
担当 森田  
加藤な

こんにちは。栄養担当のマネージャー、森田です。新入部員を迎え、新しくなった漕艇部の力になるために、栄養の知識を今シーズンも発信していきたいと思います。

新入部員に食事の大切さを知ってもらうために、今回は食事の基礎を載せていきたいと思います。練習についていく体を作るには、食事が重要です。まずは普段の食生活を見直してみたいと思います。



## 五大栄養素と体内での主な働き



この図は、五大栄養素の働きを示しています。よく、体を大きくするには？身長を伸ばすには牛乳？という質問がありますが、何か一つ食べればいいわけではありません。これらすべてをバランス良く取らなければ、増量も身長を伸ばすこともできません。まずは、バランスの良い食事を心がけ、その次に追加で栄養素をとるようにしましょう。

## バランスの良い食事とは？

1. 主食（炭水化物によるエネルギー源）
2. 主菜（たんぱく質・脂質）
3. 副菜（ビタミン・ミネラル）が基本！

糖質 50～65%、脂質 20～30%、たんぱく質 13～20%の割合でとることを意識しましょう。



## 気を付けること

1. 食事と時間  
朝食、昼食、夕食と、規則正しく食べましょう。どれかを抜くことがないようにしましょう。
2. よく噛んで食べましょう。
3. 食べすぎに注意しましょう。