

えいようほきゆう まいにち たの げんき
栄養補給で毎日を楽しく元気に！

アスリートから学ぶ **勝負メシ！**

みな むちゆう ちようせん
皆さんは夢中になっていることや挑戦したいことはありますか？
べんきよう せんしゆ などもくひよう めあて おも
勉強ができるようになりたい、スポーツ選手になりたい等目標・目当てがあると思います。

べんきようなど よ はつき
スポーツや勉強等で良いパフォーマンスを発揮するには、
バランスよく食事をとることが大切です！

りゆうきゆう きしもと りゆういち せんしゆ しょうぶ しょうかい
今回は、琉球ゴールデンキングスの岸本隆一選手の勝負メシを紹介します。
きしもと せんしゆ た げんき からだ つく
岸本選手のように、たくさん食べて元気な身体を作りましょう！



きしもと せんしゆ しょうぶ
岸本選手の勝負メシは
おきなわ めんるい
沖縄そばなどの麺類！



おきなわ めんるい しゅじやく
沖縄そば やパスタ等の麺類は**主食**です。

めんるい しゅじやく どうしつ ちゆうしん しゅじやく
ですが、麺類だけでは主食(糖質)中心の食事となってしまう、
えいよう わる
栄養バランスが悪くなりがちです。

めんるい しゅさい ふくさい いっしょ た
麺類だけではなく、おかず(主菜や副菜)と一緒に食べましょう。



きしもと せんしゆ どうが
岸本選手メッセージ動画はこちら>

えいよう よ しゅじやく
栄養バランスの良い食事とは？

えいよう よ しゅじやく
栄養バランスの良い食事とは、
たんすいかぶつ しつ しつ かたよ しゅじやく
炭水化物、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミンが偏りなくとれる食事のことです。

しゅじやく しゅさい ふくさい
ポイントは、「**主食・主菜・副菜**をそろえる」ことです。



しゅさい
主菜

にく さかな だいず
肉や魚、たまごや大豆
からだ
(おもに体をつくるもの
しゅくひん おお
になる食品)などを多く
つか
使ったおかず



しゅじやく
主食

ごはんやパン、めん類
るい
(おもにエネルギーのも
しゅくひん
とになる食品)



ふくさい
副菜

やしさい
野菜やきのこ、いも
かいそうるい からだ ちょうし
や海藻類(おもに体の調子
ことの しゅくひん
を整えるものになる食品)
おお つか
などを多く使ったおかず



がっこうきゆうしゅく えいよう よ しゅじやく みほん
学校給食は栄養バランスの良い食事の見本です。

かたよ た かた しゅじやく
偏った食べ方をせずに食事をするので、

べんきようなど こうじょう けんこういじ ぞうしん
「スポーツや勉強等のパフォーマンス向上」「健康維持・増進」につながります！