

# よもやま話



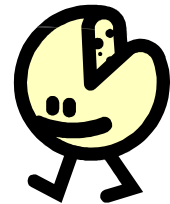
イトマンSS西神戸校  
2010年7月21日号

毎日、なにげなく摂っている食事でも意識の仕方でもカラダの調子も変わってきます。  
これを読んで、あなたも暑さに負けないカラダづくりをしましょう。

## ★ カラダと5大栄養素の関係

- ① エネルギー (糖質・脂質・タンパク質)
- ② カラダづくり (脂質・タンパク質・ミネラル)
- ③ コンディショニング (ミネラル・ビタミン・食物繊維・水)

※ 赤で書いてある栄養素は特に関係しています。



## ★ カラダの調子で心当たりがあれば、上記の関係をもとに食事を見直そう。

- a) バテがひどい、カラダがついてこない ⇒ エネルギー
- b) 背が伸びない、カラダが細い ⇒ カラダづくり
- c) ケガをしやすい、貧血といわれた ⇒ カラダづくり
- d) いつもだるくて、疲れが残っている ⇒ コンディショニング
- e) 目覚めが悪い、授業中ボーっとしている ⇒ コンディショニング
- f) 集中力が落ちる ⇒ エネルギー
- g) 体力がない、パワーがない ⇒ カラダづくり
- h) 緊張する、カゼを引きやすい ⇒ コンディショニング
- i) 体重が減ったまま戻らない ⇒ エネルギー



## ★ どんな食事がいいの???

いわゆる【栄養フルコース型】と呼ばれている食事です。朝から食べましょう。

- |            |  |
|------------|--|
| <b>主食</b>  | 糖質 (エネルギー) ex)ごはん・パン・うどん・パスタなど             |
| <b>おかず</b> | タンパク質・鉄 (カラダづくり) ex)肉・卵・魚・大豆など             |
| <b>野菜</b>  | ビタミン・ミネラル・食物繊維 (コンディショニング) ex)サラダ・温野菜・おひたし |
| <b>果物</b>  | ビタミン・ミネラル・糖質 (コンディショニング) ex)フルーツ・100%ジュース  |
| <b>乳製品</b> | タンパク質・カルシウム (カラダづくり)                       |



あまり難しく考えずに、例えば・・・  
パン (主食) + ハム (おかず) + チーズ (乳製品) + 100%ジュース (果物) + サラダ (野菜)  
で、栄養フルコース型です。コンビニも上手く活用すれば簡単に出来ます。  
もちろん、食事でも水泳も【食べすぎ・やりすぎ】は健康に良くないので気をつけましょう。