

## 運動を支える「栄養」と「休養」

厳しい残暑のなかにも朝夕に秋の気配が感じられる季節になりました。「食欲の秋」「読書の秋」そして「スポーツの秋」です。

練習（運動）を頑張るだけでは体はつくられません。運動・休養・栄養のバランスに気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に力を発揮できないだけでなく故障やけがにつながることもあります。



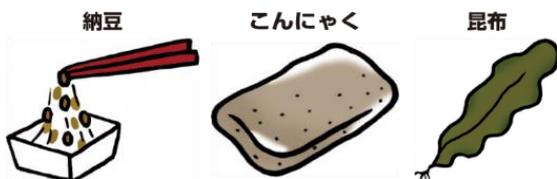
### 栄養士からのアドバイス



好き嫌いが多いと、栄養の偏りや栄養不足を招きやすくなります。エネルギー源となる米を中心に、野菜、魚、肉もバランス良く摂るようにしましょう。

**問題** 米など炭水化物（糖質）をエネルギーにかえるためにはビタミンB1が必要です。

- ① ビタミンB1はどの食品に多く含まれているでしょう？
- ② ビタミンB1の特徴で正しいものを全て選びましょう



- a 熱に強い                      b 熱に弱い
- c 水に溶けやすい              d 油に溶けやすい
- e 丈夫な骨をつくるカルシウムの吸収を助ける
- f 炭水化物（糖質）からエネルギーをつくる手助けをする

### 10月のおすすめ！献立紹介

10月19日(水) ごはん フライ盛り合わせ ゆでキャベツ 大阪しろなと生揚げの煮物  
りんごのタルト ふとわかめのみそ汁 アシドミルク

おおさかもん  
大阪産を使った食育の日の献立です。串カツをイメージしたフライに、なにわ伝統野菜の大阪しろなを使った煮物を合わせました。大阪しろなは、山東菜と体菜または白菜と体菜がかけ合わされてできた品種ではないかといわれています。アクが少なく味にクセが無いので、煮びたしなどに向いています。