

食生活のしおり



Special Olympics
Health Promotion

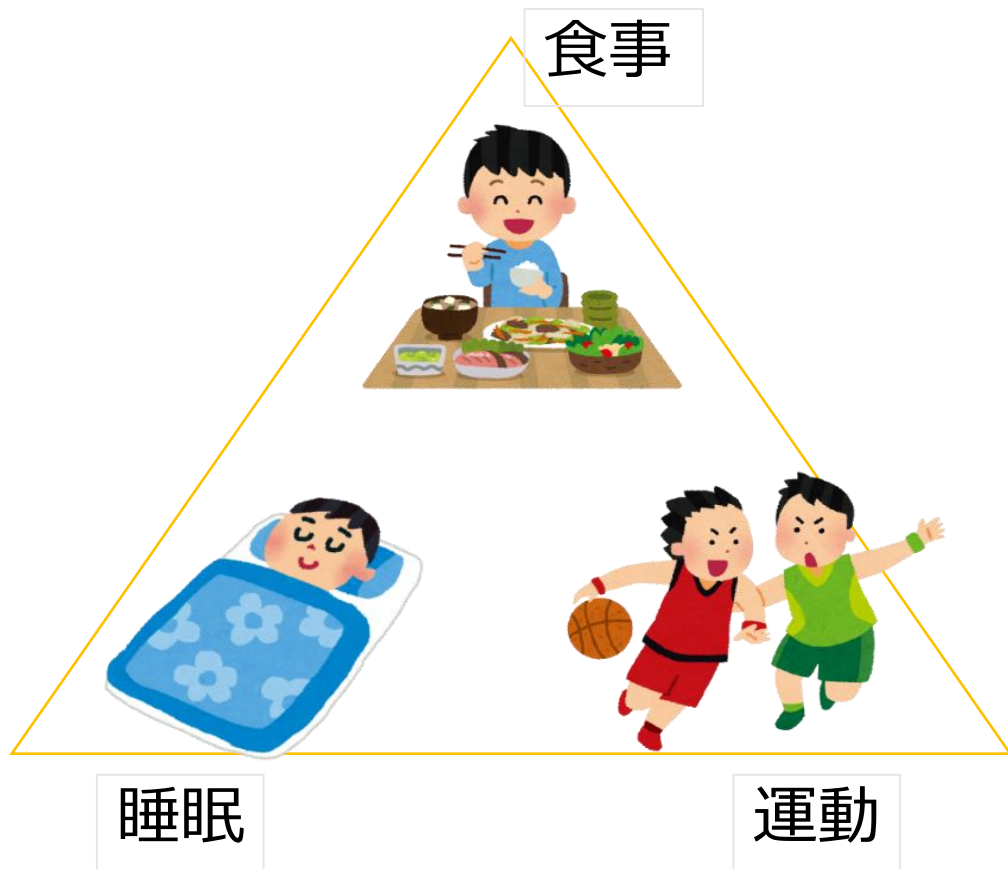


ステップ1 食生活とスポーツ



- ▶ 生活リズムを整えて基礎体力をつけよう！

基礎体力は「運動・食事・睡眠」の
3つから作られます。



スポーツをする人は、
トレーニングと同じくらい

「食べること」・「寝ること」

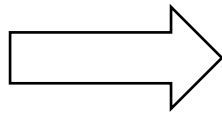
を大切にすることが大事です。

バランスの良い食事をしっかり摂ろう！



食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、

スポーツ・パフォーマンスに影響を与えます。



栄養が不足した状態では

スポーツに必要な強いカラダを

手に入れることはできません。



つまり、**バランスの良い食事を**

しっかり摂る必要があるのです！

ステップ2 バランスの良い食生活へむけて



① 野菜をたくさんたべよう！



野菜はカラダのコンディションを整えるのに必要な食べ物です。

② 水分を十分に飲もう！

ただし！ 水分ならどれでもいいわけではありません。

おすすめの飲料

飲みすぎ注意の飲料

水分補給に適さない飲料



1日の目安は**1.5L~2L**

こまめに水分を取るようにしよう！



③ 1日に1回、しっかりと排泄は出来ていますか？



毎日の排泄をリズムよくするためにも

野菜や**果物**など**食物繊維の多い**

食べ物をよく食べましょう！



排便に最も適した時間は朝イチ！

④ 間食やおやつを食べ過ぎには気を付けよう！

スポーツをする人にとって

間食は大切な栄養補給です。

ただし！ 食べすぎは注意しましょう。



ヨーグルト



果物



せんべい



おにぎり



肉まん

おすすめの間食



インスタントラーメン



スナック菓子



ケーキ



アメリカンドッグ

食べ過ぎは注意の間食



**ステップ3 意識して食生活を過ごしたか、
また、生活のリズムはどうか
毎日チェックしよう！**

食事のバランス

1. 十分に意識した ◎
2. よく意識した ○
3. まあまあ意識した △
4. 意識しなかった ×



睡眠

1. 8時間寝た ◎
2. 6時間程度寝た ○
3. 4時間程度寝た △
4. 2時間程度寝た ×



運動

1. よく運動した◎
2. 少し運動した ○
3. あまり運動しなかった △
4. まったく運動しなかった ×





がつ

食事	1	2	3	4	5	6	7
睡眠							
運動							
気づき							
食事	8	9	10	11	12	13	14
睡眠							
運動							
気づき							
食事	15	16	17	18	19	20	21
睡眠							
運動							
気づき							
食事	22	23	24	25	26	27	28
睡眠							
運動							
気づき							
食事	29	30	31	ひと月のまとめ			
睡眠							
運動							
気づき							



がつ

食事	1	2	3	4	5	6	7
睡眠							
運動							
気づき							
食事	8	9	10	11	12	13	14
睡眠							
運動							
気づき							
食事	15	16	17	18	19	20	21
睡眠							
運動							
気づき							
食事	22	23	24	25	26	27	28
睡眠							
運動							
気づき							
食事	29	30	31	ひと月のまとめ			
睡眠							
運動							
気づき							



がつ

食事	1	2	3	4	5	6	7
睡眠							
運動							
気づき							
食事	8	9	10	11	12	13	14
睡眠							
運動							
気づき							
食事	15	16	17	18	19	20	21
睡眠							
運動							
気づき							
食事	22	23	24	25	26	27	28
睡眠							
運動							
気づき							
食事	29	30	31	ひと月のまとめ			
睡眠							
運動							
気づき							



がつ

食事	1	2	3	4	5	6	7
睡眠							
運動							
気づき							
食事	8	9	10	11	12	13	14
睡眠							
運動							
気づき							
食事	15	16	17	18	19	20	21
睡眠							
運動							
気づき							
食事	22	23	24	25	26	27	28
睡眠							
運動							
気づき							
食事	29	30	31	ひと月のまとめ			
睡眠							
運動							
気づき							