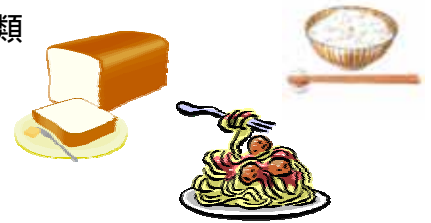


知っておこう！毎日の食事の基本！

「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」「果物」を毎食一品ずつ食べましょう。
また必要に応じて量や品数を増やすことで必要な栄養素を補うことができます。

主食 炭水化物（多糖類） 多くの単糖類が集まった糖類

まずブドウ糖に分解、吸収され、体内でグリコーゲンとして筋肉や肝臓に蓄積されます。しっかり摂取する事により長時間の運動が可能になります。



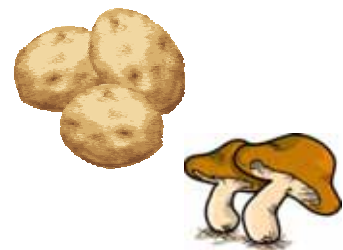
主菜（たんぱく質）

動物性たんぱく質（肉・魚など）と植物性たんぱく質（大豆・穀類など）があります。体の組織を作ったり生命を維持するために、必要不可欠です。



副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

糖質をエネルギーに変えたり、体の調子を整えるのに大切です。



乳製品（カルシウム）

カルシウムを多く含み、体の土台となる強い骨を作ります。



果物 糖質（単糖類） これ以上分解されない糖類

体内に吸収されるスピードが速く、運動で不足した糖分をすみやかに補給できます。

