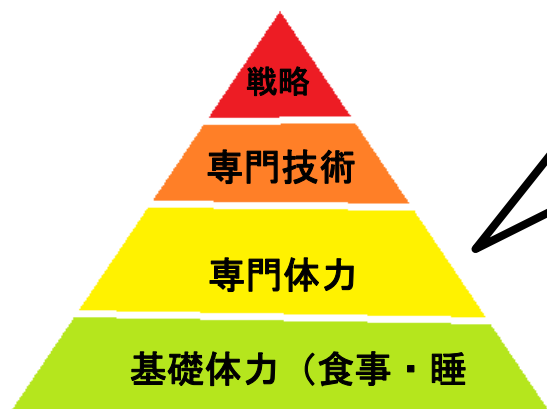


食事の基本

食事はなぜ大事なのか。それは**基礎体力を備えたからだ**をつくるためです。
バランスの取れた食事をすることでスポーツ能力は向上します
<スポーツ能力向上をあらわしたピラミッド>



土台=基礎体力（食事・睡眠）をし
っかりしておくことが

競技力の向上につながります！！

バランスのよい食事とは…

① 主食 ② 主菜 ③ 副菜 ④ 乳製品 ⑤ 果物 がそろった食事のです



食事量が足りない時には**バランス**の取れた食事プラスして**「補食」**をとりまし

よう！

例 バナナ、おにぎり、あんぱん、ヨーグルト、エネルギーゼリーなど

