

主食



主食は**ご飯**、**パン**、**麺類**を主材料とする料理です。

運動時の重要なエネルギー源であり、脳のエネルギー源としても重要な炭水化物（糖質）が豊富で、たんぱく質も含まれています。不足すると疲れやすくなります。毎食とるようにして下さい。

主食の量を少なくすると甘い物をほしがらようになるので、お菓子などを食べてしまいます。食べすぎると脂肪として蓄積されます。菓子パンはお菓子になるので、控えましょう。

主菜



主菜は、**肉類**、**魚類**、**卵**、**大豆製品**が使われているたんぱく質が豊富なメインのおかずです。

強い筋肉を造るためのたんぱく質が含まれています。サラダやみそ汁の具材としても少量しか使われてない場合は副菜として考えます。1回の食事で必ずメイン料理を食べて、3食でたんぱく質食品を4種類選ぶようにすると良いでしょう。たんぱく質をたくさん摂っても筋肉が多く作れるわけではありません。食べすぎると肝臓や腎臓に負担がかかり、一部は脂肪となります。

副菜



副菜とは**野菜類**、**きのこ類**、**いも類**、**海藻類**などを主材料とする料理のことです。

身体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎食ごとに両手いっぱいになるくらい野菜類、きのこ類、いも類、海藻類を食べるようにしましょう。野菜は色の濃い緑黄色野菜（ブロッコリー・にんじん・かぼちゃなど）や淡色野菜（レタス・きゅうりなど）を組み合わせましょう。汁物は具たくさんにしましょう。

牛乳・乳製品



牛乳・乳製品は、カルシウム、たんぱく質が豊富に含まれています。

ヨーグルトやチーズなどの発酵食品もおすすめです。乳製品が苦手な選手は小魚などを積極的に食べましょう

果物



果物には、糖質、ビタミン、ミネラルが含まれています。

毎食、季節の果物を中心にとりましょう。酸味の強い果物はビタミンCを含んでおり、疲労回復、貧血予防、風邪予防にもなります。甘い果物はエネルギー補給に 高知県スポーツ栄養士研究会