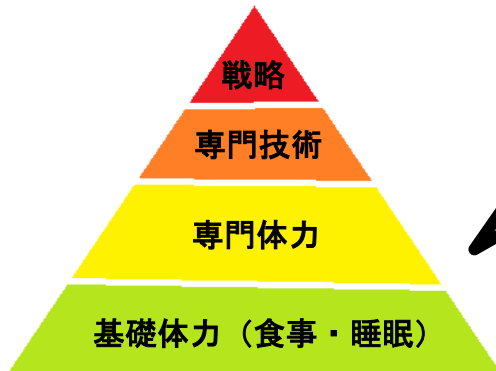


食事の基本

食事はなぜ大事なのでしょうか。

それは**基礎体力を備えた身体**をつくるためです。**バランス**の取れた食事をと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表したピラミッド>



土台＝基礎体力(食事・睡眠)
がしっかりしていることが、
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 がそろった食事のことです。



食事量が足りない時にはバランスの取れた食事にプラスして「**補食**」をとりましょう！

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

