

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることで、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は?

10月第2月曜日は「スポーツの日」

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む食を中心、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



目の健康に役立つ食べ物とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています*。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? *文部科学省「学校保健統計調査」

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加せると考えられています。

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む

