

ワンポイントアドバイス 毎日の食事

自分の食事について、考えたことはありますか？

スポーツをするジュニア選手に必要な栄養は、大人以上！！それは…

練習をするためのパワー と

日々成長するための栄養 が必要であるからです。



しかし、ただ何かを食べればよいのではなく、**バランスの良い食事** が、丈夫な身体への近道になります！

今回は、**バランスの良い食事が簡単に摂れる「栄養フルコース」の食事**を紹介します。

具体的には、①主食 ②おかず ③野菜 ④果物 ⑤乳製品 の5つをそろえることです。



水泳のメダリスト、萩野公介選手は、高校時代 1日7食の食事をし、世界で闘える身体づくりをしました。

それくらい、食べることは大切なことなのです。

栄養については、競技をする選手、そしてそれをサポートする方にもぜひ知っていただき様々な角度から競技生活を支えてほしいと思います。

技術があっても、怪我をしては意味がない。
丈夫な身体なくして、強い選手にはなれません。