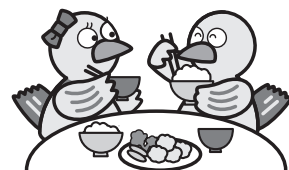


健康な体を支える 食事の重要性!



運動と食事について

子供たちの健やかな体を育むためには、毎日の食事を適切に摂ることがとても重要です。毎日、規則正しく食事を取り、一日の活動量に見合う食事を摂りましょう。



● **体を動かすエネルギー源**は、**食事**による**栄養**です。

筋肉を動かす

……………炭水化物(ごはん、パン、めん等)

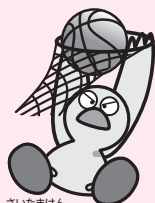
筋肉を作る

……………タンパク質(肉、魚、豆等)

筋肉をスムーズに動かす

……………ビタミン、ミネラル(野菜、果物等)

運動して食べて寝て体は育つ!



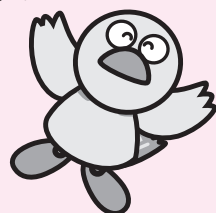
さいたまけん
埼玉県のマスコット「コバタン」



入浴が安眠をサポートします。



朝日を浴びることもホルモンの分泌に影響しています。



運動により筋肉中のエネルギーが減少し筋肉もダメージを受けます。

食事によってタンパク質などが吸収され、壊れた筋肉を修復するための栄養が補給されます。

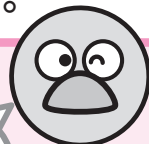
寝ている間に成長ホルモンが出て、骨や筋肉等を成長・修復させ、翌朝はほぼ元の状態になる。(成長ホルモンの分泌はPM10:00～AM2:00が活発)

私たちの体は、自分で食べた各種の食物からできています。特に小・中学校の時期は、一生のうちで最も体が成長する時期です。1日に必要な栄養を、3度の食事(朝食・給食・夕食)でしっかり摂り、健康な体を作っていきましょう。



まずい、僕は食べてないぞ!

君は朝食食べてるかい



もちろんよ