

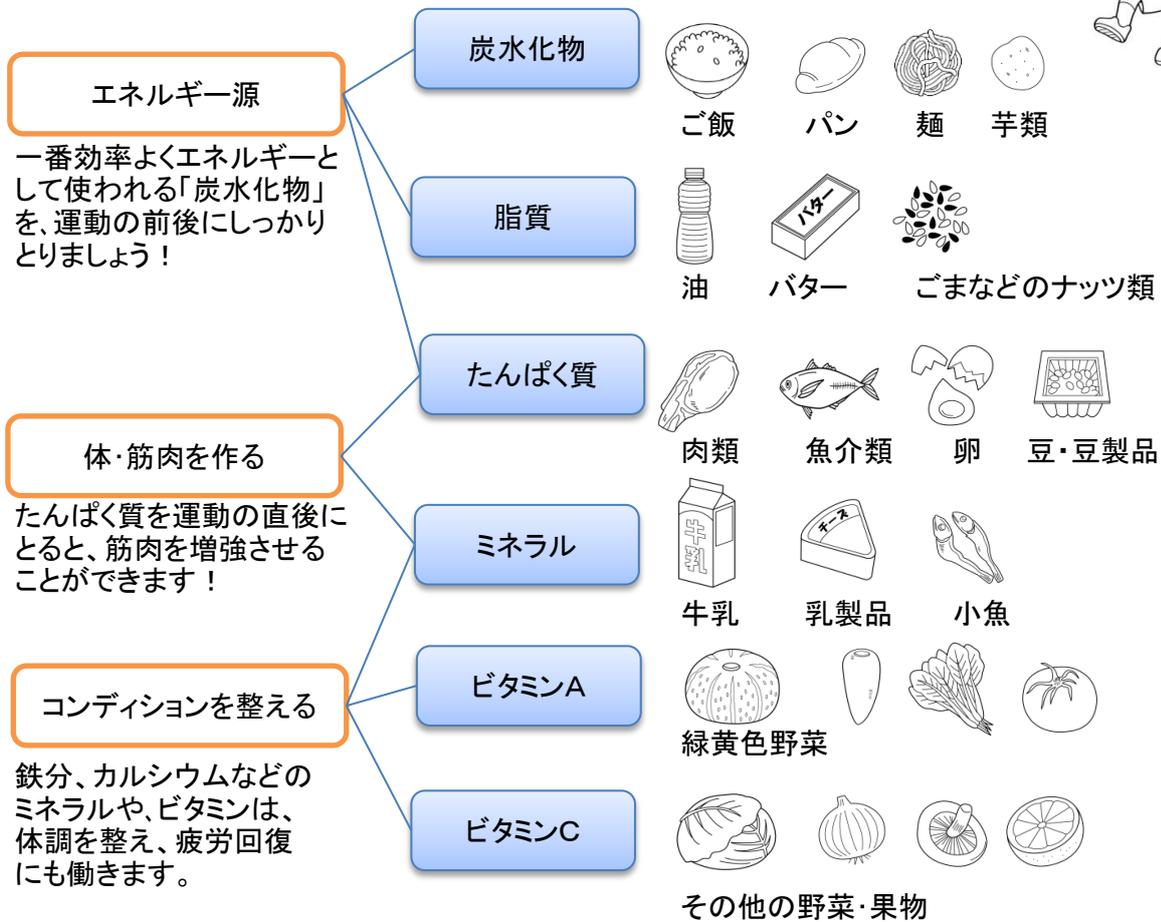
# 食育だより



## スポーツをする時の栄養のとれ方

スポーツの秋がやってきました！スポーツをしている人は、その土台となる「体作り」のために、特に意識して食生活を充実させる必要があります。最大限の力を発揮させるために、栄養のバランスのとれた食事をこころがけ、毎日の生活や成長のための栄養の他、スポーツによって消費される分もしっかり補いましょう。

### 六つの基礎食品群の働き



★鉄分などのミネラルやビタミンは、水に溶ける性質のものが多く、汗と一緒に失われるリスクが大きいものです。スポーツをするときには、意識して摂るようにしましょう。

