



スポーツ栄養通信

Vol. 2

～秋です！ 果物をたべよう～

まだまだ暑い日が続きますが、水分補給をこまめにして乗り切りましょう！
前回のお便りを読んでくださいね！
今回は果物を食べよう！ということでお伝えしていきます。
スーパーには秋に旬をむかえる果物がならびはじめました。
スポーツをする人にとって果物はたくさん大切な栄養素が含まれています。

<糖質>

果物には糖質が含まれます。
糖質はエネルギー源として
体を動かす源になります。
しっかり運動も勉強もする
ためにもしっかりと
とりたいですね

<ビタミンC>

免疫効果を高め、
風邪などに負けない
身体にしましょう。
また、成長期に必要な
鉄分の吸収を
高めたり
してくれます。



<抗酸化物質>

ちょっと聞きなれない
言葉かもしれませんが、
ポリフェノールなどの
抗酸化物質はストレスなどから
守ってくれる効果があります。

<食物繊維>

腸内環境を整え、
食べたものがしっかり
体に吸収できるように
してくれます。





●目標は一日200g！

おおよその果物の重さを載せておきます。
参考にしてみてください

- ・バナナ1本 120～150g
- ・キウイフルーツ1個 80～100g
- ・リンゴ1個 250～300g
- ・かき1個 150～200g
- ・ブドウ1房 150～300g



1回で200g食べるより、2～3回に分けて食べる方が効果的です。

●子供たちも自分で用意！

- ・自分で皮をむいて食べられる



- ・半分に切って
ギザギザスプーンでほじほじ

●冷凍フルーツも利用しましょう



コンビニなどでアイスでなく
冷凍フルーツを選んでみてください

いかがでしたか？

日本人の果物摂取量は年々減ってきています。

値段が高い・むくのが大変など色々な理由が

あると思いますが、不足しやすい栄養素がたくさん含まれていますので、子供たちが自分で用意できるものからぜひ取り入れてみてください！！



お気軽にご相談ください

