

10月栄養だより

ヘルシアアースの明日を輝かせる
日清医療食品株式会社

○年代別食事目標

朝夕の涼しさが秋の訪れを感じるようになりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、この季節は何をするにも良い季節です。「実りの秋」ともいうようにおいしい食べ物もたくさん出回ります。しっかり食べてよく体を動かし、健康な生活を送りましょう！

スポーツと栄養 なぜ食べるのが大切？

スポーツの秋。運動する人にとって食べることは、筋力アップをしたり、技をみがいたりすることと同じように大切です。「食べることもトレーニング」ともいわれます。土台となる体作りのため、運動・休養・栄養のバランスに気を配りましょう。

運動後はなるべく早く、消費したエネルギーや栄養素を補給する。

運動



運動後は十分休養を。睡眠不足や生活リズムの乱れは、ケガの原因につながることも。

休養 (睡眠・ケア)



栄養



運動で疲労した体を修復し、成長に必要な栄養を補給しましょう。基礎体力や筋力アップの材料は、食事からとることが基本です。

小学校 中学年まで

何でもおいしく
食べられる！



小学校高学年 ～中学校まで

毎日しっかり
食べられる！



高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術をつける！



10月31日はハロウィンです！

ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すとされています。

ハロウィンに必ず登場するかぼちゃは、甘みもありビタミンAが豊富に含まれています。給食でもハロウィンメニューを提供しますのでお楽しみに！

