

食って  
大切だよね！

# 身体作りは食事から！



スポーツ選手はこんな食事をしているんだよ！



栃木県のプロフィールドホッケーチーム  
グラクソ・スミスクライン Orange United  
水谷 美稀選手の食事



## 副菜

体の調子を整える

- 野菜
- 豆類
- きのこ
- 海藻など



## 主食

主に身体のエネルギー源となる

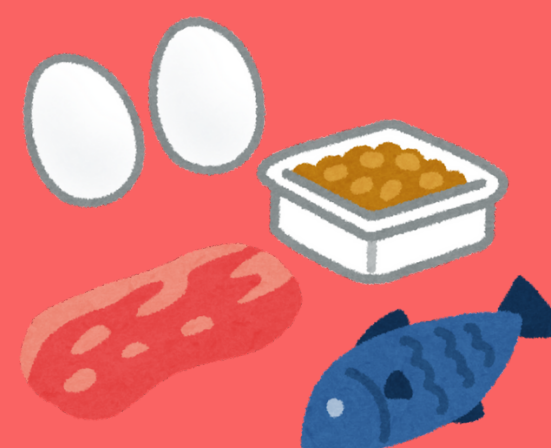
- ごはん
- パン
- 麺類
- いもなど



## 主菜

主に身体をつくる  
もととなる

- 肉
- 魚
- 大豆
- 卵など



## 水谷選手から一言

日ごろ心がけているということは  
必ずお味噌汁を飲むということです。

また、和食が好きなので和食を作って食べることが多いです。  
嫌いな食べ物がないので、バランスよく食べています。



身体が資本のスポーツ選手も  
それを支えているのは毎日の食事なんだね。  
食ってとっても大切なんだね！



なるほど！



だけど、大切な食について  
地球規模で色々なことが起きているんだ。