

スポーツ栄養士監修 バランスのよい食事 その1

健康な毎日を過ごすためには、運動・休養・栄養の3つの要素が大切です。

バランスのよい食事から必要な栄養素をとり、適度な運動習慣を生活に取り入れ、日々の疲労回復のために休養を十分にとることで健康が維持されます。

まずは、必要な栄養素を過不足無くとりましょう。

人がからだを動かすのに必要とするエネルギー補給や体力をつけるために、炭水化物や脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの5大栄養素が必要です。不足する栄養素があれば、効率よく栄養が吸収されず、エネルギー不足や筋力の低下につながります。

栄養素の中でも、3大栄養素と言われる炭水化物、脂質、たんぱく質は、主食（ごはんやパン、パスタなど）や主菜（肉や魚、卵、大豆など）でとることができますが、ビタミンやミネラルの摂取が不足しがちなため、野菜・果物や海藻類を意識して食事に取り入れるようにしましょう。

