

同伴者のみなさんへ
カラダをつくる
食事の基本



マリーンズ・食育 キッズボールパーク

supported by 北辰水産



千葉ロッテマリーンズ 管理栄養士 presents

スポーツ食育コラム

監修
千葉ロッテマリーンズ
管理栄養士 渡口 槇子

Q カラダをつくるために必要なたんぱく質が多い食べ物はどれでしょうか？

- ①米 ②魚・肉 ③野菜 ④牛乳 ⑤果物

答えは下をチェック↓

カラダづくりに必要な栄養バランスの良い食事をするためには、
主食・主菜・副菜・乳製品・果物がそろった食事の基本のかたちをめざしてみよう

食べ物には3つのはたらきがあります

①カラダのエネルギー

炭水化物・脂質



②カラダをつくる

たんぱく質



③カラダの調子を整える

ビタミン・ミネラル



食事の基本のかたち

北辰水産の
情報はコチラ



魚を食べて、カラダを大きくしよう！

わたしたちのカラダは、食べた物でつくられています。筋肉・血液・髪の毛・皮膚などは主にたんぱく質でつくられています。成長期の子どもたちにも大切な栄養素です。スポーツ（練習・トレーニング）をしている人もたんぱく質をとることが必要です。「筋肉を増やす＝肉を食べれば良い」と思われがちですが、「魚」にもたんぱく質は含まれています。肉と比べると、魚は柔らかくて脂質が少ないため、消化・吸収の良いたんぱく源でおすすめの食材です！

A ②魚・肉、④牛乳