

# 自分の運動にあった栄養

No.22

## とれてますか？

最近ウォーキングやスポーツなどで体を動かして健康に気をつけている方が増えていますが、運動前後の食事を意識したことはありますか？

運動の種類に合わせた栄養素を意識して摂取することで効率よく体を鍛えたり体の回復を促したり、より運動の能力を高めることができます。

※栄養が偏りすぎないように注意しましょう。

運動の種類	持久力	筋力	瞬発力
関係する 主な栄養素	炭水化物(糖質) ビタミンB群 マグネシウム 鉄	たんぱく質 ビタミンC ビタミンB6 カルシウム	カルシウム マグネシウム ビタミンB群
食品例	穀類、芋類、豆 根菜、青菜、果実 きのこ、海藻類 貝、赤身肉	肉、魚、卵 大豆製品 牛乳、乳製品 青菜	牛乳、乳製品 大豆製品 海藻類、きのこ 種実類、青菜

のかおい整形外科では  
運動リハビリを  
推奨しています！



 のかおい整形外科

茨城県筑西市 関本下 1922-1

☎ 0296-21-5880

詳しくは

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない  
などあれば、当院にお問い合わせください。  
ホームページもあります!!