

CHAPTER 06 「ケガのリスクへの影響も」朝食を抜くことで起こる弊害

CHAPTER 01	「量を1口増やす」長い目で見た体を大きくする方法	MISSION FILE	↓	3P CHAPTER 08	3つの「区分」と「バランス」で考える 弁当の栄養学	MISSION FILE	↓
3P CHAPTER 02	食べる体力が必要な訳 将来に活きる成長期の食習慣形成術	MISSION FILE	↓	3P CHAPTER 09	「保護者の疑問解決編」 故随時の食事法やプロテインの是非	MISSION FILE	↓
3P CHAPTER 03	プロ野球選手も実践する嫌いな野菜との向き合い方	MISSION FILE	↓				
CHAPTER 04	実は「脳」にも作用する 骨以外にも必要なカルシウム摂取	MISSION FILE	↓				
3P CHAPTER 05	飲むことは悪でない 「スポドリ・炭酸飲料」の賢い使い方	MISSION FILE	↓				
CHAPTER 06	「ケガのリスクへの影響も」朝食を抜くことで起こる弊害	MISSION FILE	↓				
3P CHAPTER 07	「エネルギーとリカバリー」 目的に応じた補食メニュー	MISSION FILE	↓				

WHY?

パフォーマンスにつながる理想的な朝食

朝食を抜いて練習や試合に臨むことは、パフォーマンス低下だけでなく集中力の欠如による思わぬ怪我にもつながる。練習や試合前に必要な栄養素を知り、適切に摂取をすることで怪我のリスクを未然に防ぐ。

MISSION 1



1

練習や試合前にはエネルギー源となる糖質を穀物や果物から摂取し、練習中に汗で失う水分を合わせて摂取することが望ましい。

CHECK!

2

食事の時間がない場合、あまり噛まずに食べることができるリゾット、とうもろこしやかぼちゃを使ったスープなどでもOK。

NOT GOOD

揚げ物など、油を多く使う調理は体内への吸収に時間がかかるのでなるべく避けたほうが良い。

Note

MISSION COMPLETE

印

年 月 日

※ミッション達成完了日を記入