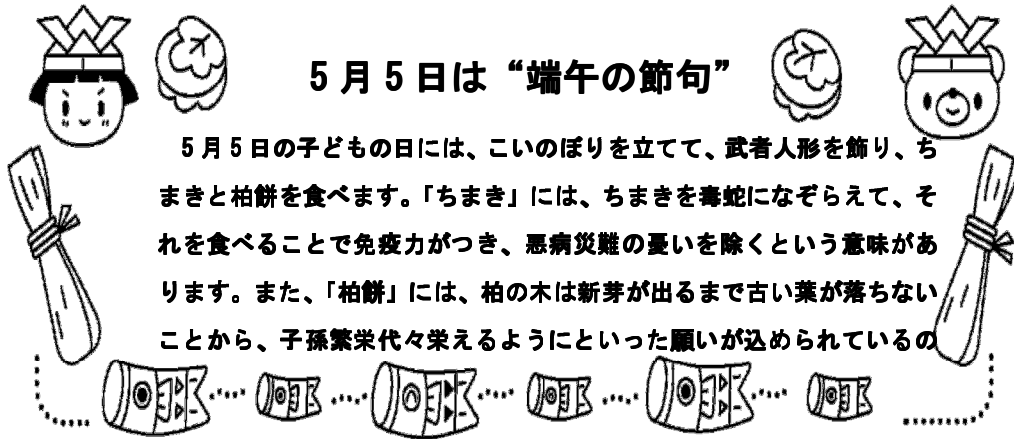


☆Kitchen letter☆

H31年5月 栄養士 中山 綾佳



炭水化物の働き

ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特徴があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる、「ガソリン」の役割を果たすのです。

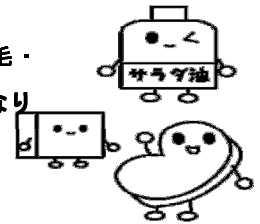
ごはんでスタミナ作り

遊びや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。



三大栄養素

- ・炭水化物：筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。
- ・脂質：肉・魚・油脂に多く含まれていて、脂溶性ビタミンの吸収を助けてくれます。
- ・タンパク質：皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になり



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

