

アスリートが育つ 魔法の食卓



つくば公園前ファミリークリニック

茨城県つくば市水堀485-1

詳細・お問い合わせ→



新 たな環境でも大活躍していこう

長かった冬も終わり、春を迎えようとしています。

来月には年度も変わり学生の方は新しいステージに上がっていくかと思います。

今回は【背を伸ばしたいアスリート】【サポートしたい保護者の方】にぜひ読んでいただきたい内容です！背が伸びるタイミングは個人差がありますが、そのタイミングが来た時にしっかり伸ばしていけるように、食事・睡眠を整えていきましょう☆

背を伸ばしたい人におすすめの食事

背を伸ばす食事をマスター★3選

①十分なエネルギー摂取

いくらサプリメントをとっていてもエネルギーが足りていないとダメ。

POINT

3つのグループを中心に
3食欠食なく食べることが大切

主食	主菜	乳・乳製品
炭水化物源	タンパク質 ビタミン・ミネラル	タンパク質 ビタミン・ミネラル

②タンパク質のトータル量を十分に

タンパク質量は年齢・運動の種類・強度により異なります！詳しく知りたい方は先生まで質問してね♪

POINT

3食でタンパク質量が足りない
→ 補食 を活用しよう

例えば『球技をしている中学2年生アスリート』だと…

朝	昼	夜
納豆、目玉焼き、ハム、牛乳	たまご、肉料理、牛乳	豆腐、魚料理、牛乳

③質の良いタンパク質を摂取

～動物性タンパク質もとろう！～

魚・肉・たまご・牛乳・ヨーグルトなど

毎食取り入れましょう！



植物性のタンパク質食品は動物性よりも質が劣る傾向が！

植物性タンパク質のメリット、 エネルギー源である 【炭水化物】【ビタミン】【ミネラル】がとれます！		コンディションを整える	

おまけ

～睡眠～ 睡眠の最初の『3時間』に成長を促す【成長ホルモン】が分泌されます

POINT

10~15歳では
8~9時間寝ましょう！

①お風呂につかる
42℃10分がオススメ

②寝る前のケータイ
避ける

③満腹で寝ない

最初の3時間に
深い眠りに入るためには！？



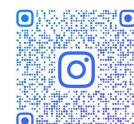
食べることを
楽しもう！

朝食がどうしても食べられない選手を救いたい、
そんな想いを込めて
jr.プロテインを作りました

詳細はこちら

増量と成長
に必要な栄養が
一度に取れる。

1日に必要な栄養素を
+3000cal
一袋で摂取可能



@BESTPROTEIN_OFFICIAL