

R5 扇レポート 128 ごはん

10月10日。新しい給食ニュースが貼ってありました。
「スポーツと食」の特集です。ごはんをしっかり食べましょう。
一流のプロほど、しっかりと食べているようです。

少年写真新聞
Juniors' Visual Journal
https://www.schoolpress.co.jp/

給食ニュース

No.1905
2023年10月8日号
10月8日号

スポーツと食

ごはんをしっかり食べて

コンディションをととのえます

横浜DeNAベイスターズの牧秀悟選手は食事と睡眠を大切にプロ野球の世界で活躍しています



5月17日の東京ヤクルトスワローズ戦で、8号ホームランを打つ牧秀悟選手。

牧秀悟選手プロフィール
1998年生まれ、長野県出身。身長178cm、体重95kg。2021年に横浜DeNAベイスターズに入団。新人から2年連続ホームラン20本以上。2023年はワールド・ベースボール・クラシック(WBC)に出場して2本のホームランを記録し、優勝に貢献。



牧選手 好きな食べ物ランキング

1位 ごはん
2位 肉
2位 すし

1位にあげた理由
ごはんは、いつ、どんな時に食べてもおいしいから。

試合前には、ごはんをしっかり食べて、エネルギーと栄養素を補給し、パワーを蓄えます。

牧秀悟選手にインタビューしました!

※2次打席コートから子どもたちへのメッセージの全文が掲載されます。5月号掲載は2023年3月31日までです。

Q. 毎日の食事で気をつけていることはありますか?
できるだけ、いろんなものをバランスよく、偏らないように食べています。

Q. 子どもたちへのメッセージをお願いします
スポーツをやっている子もそうでない子も、食べないと元気が出ないし、筋力にしても、やる気が出ないと思います。だから、朝、昼、夜の3食、ごはんをしっかり食べてほしいですね。

ごはんのすぐれた特長を見よう

<p>炭水化物 約52g</p> <p>大切なエネルギー源 ごはんには多くの炭水化物が含まれていて、体内でブドウ糖に分解され、脳や体のエネルギーのもとになります。</p>	<p>茶わん1杯 (150g) 当たり</p>  <p>このほかに、ビタミン類や食物繊維なども含まれています。</p>	<p>たんぱく質 3g</p> <p>成長期の体を大きくする ごはんは、1食に食べる量が多いので、筋肉や骨などの体をつくるもとになるたんぱく質も多くとれます。</p>
--	---	--

ごはんは、大切な栄養素が豊富なので、スポーツをする時は、特にしっかりと食べましょう。

横浜DeNAベイスターズに入団以来、活躍している牧秀悟選手は、ごはんが大好きで、毎日バランスを奪え、食事をとっています。また、一日8時間くらいの睡眠で、疲労回復と、高いパフォーマンスを保っています。

野球選手を長く続けて、百歳以上長生きすると語る牧選手に注目です。

よく食べる、しっかり寝る。スポーツ選手の常識です。