

しっかり食べて

いいこと
たくさん
あります

町田市からのお知らせ

カラダづくりは食事バランスから

主食 主菜 副菜 を揃えることで

健康維持に必要な栄養素を
バランスよく摂取できます。

しっかり食べて
強いカラダに!

ASVペスカドーラ町田
ALA #15
甲斐 稜人 選手



町田市食育推進キャラクター
まら☆ベジーズ

カラダを
動かすための
エネルギーを
補給する役割



ごはんやパン、麺類などの穀類



肉や魚、卵、大豆製品を主とした料理

筋肉や血液など、
カラダのもとに
なる役割

ビタミン・ミネラル・
食物繊維を
補給して、食事の
栄養バランスを
整える役割。



野菜やきのこ、海藻類を使った料理



汁物は具沢山に!



部活(スポーツ)で活動量が多い人は、主食、主菜をしっかり食べましょう。
また、エネルギーが不足しないように、補食をとりにいれることもおすすめです。

丼ものやパスタ、ラーメンなどの単品ものを食べるときは、
たんぱく質や野菜が入っているか意識しましょう!

手軽にプラスできるおすすめ食品

たんぱく質が
足りない
とき



豆腐、ゆでたまご、
ツナ缶、納豆、
ヨーグルト、サラダチキン

野菜が
足りない
とき



カット野菜、冷凍野菜、
洗うだけで食べられる野菜

町田市ホームページ
栄養に関する情報



ASVペスカドーラ町田
情報



がんばる人の
チカラになるごはん!



勝ち飯®で 強いカラダづくり!

レシピブック



未来のアスリート、がんばる部活生へ! 「ASVペスカドーラ町田」の選手の皆さんも応援しています!!

ASVペスカドーラ町田
ALA #7
山中 翔斗 選手



ASVペスカドーラ町田
PIVO/ALA #17
三宅 悠斗 選手



ASVペスカドーラ町田
GOLEIRO #30
ピゴージ 選手



Eat Well, Live Well.



※「勝ち飯®」は味の素(株)の登録商標です。