

# スポーツ栄養レター Vol.2

## 朝からしっかり食えることが理想のパフォーマンスのカギ

チアリーダーの皆さん、こんにちは！株式会社 明治です。  
 いよいよ、ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024のエントリーが始まりましたね！  
 これから予選大会に向けて練習やカラダづくりを強化する方も多いのではないのでしょうか。  
 皆さん、練習と同じくらい食事意識出来ていますか？朝・昼・晩の3食の中でも特に朝食には  
 休んでいた脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝食を抜くと、脳もカラダも  
 エネルギー不足の状態が午前中いっぱい続くことになり、午前中の授業や振付を覚えるための集中力が上がりま  
 せん。また、ダンスをする上で必要な栄養を十分に摂ることができず、栄養不足状態を招くことにもなり、  
 いつもよりもジャンプが高く飛べない、通し練習をするとバテるなどパフォーマンスにも影響が出る可能性も。  
 チアリーダーにとって朝食を摂ることは、午前中からしっかりと活動できる状態にすると同時に、  
 理想のパフォーマンスを行う準備として、とても大切なことなのです。  
 今回は、朝からバランスよく食べる工夫をお伝えしていきたいと思います！

### 《よくある朝食例》



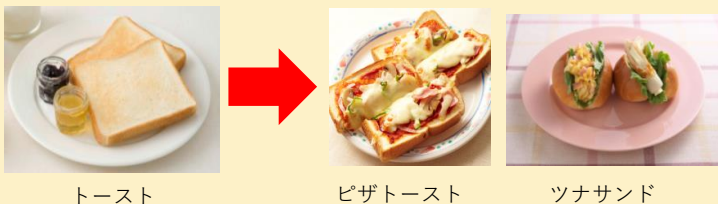
寝起きすぐでは食欲がわかなくなったり、時間が無かったりして、  
 ついつい朝食は簡単に済ませてしまいがち。  
 でも、それでは必要な栄養が十分に摂れていないかも…。

### 《「栄養フルコース型」の食事に！》



チアリーダーの食事は毎食「栄養フルコース型」の食事が基本！  
 ③野菜や④果物も朝食からしっかり摂ることで不足しがちなビタミン類も確保できます。  
 野菜ジュースや100%果汁のオレンジジュース、冷凍野菜などもうまく使用して毎食揃うように意識してみてください！

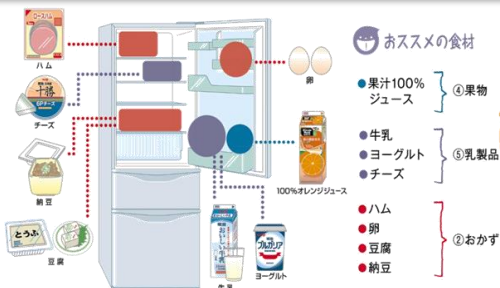
### 《時間のない朝は、、、1つのメニューやお皿に色々な食材をまとめる💡》



朝は時間がなくて理想の食事を揃えることが難しい！と思う方も  
 いらっしゃるかもしれません。朝から毎食バランスの良い食事を揃える  
 ためのテクニックをご紹介します！

例えばトーストにハムやツナ、トマト、とろけるチーズを加えピザトーストにし、  
 100%果汁オレンジジュースを付ければ、「栄養フルコース型」の食事の①～⑤がすべて揃えられます。  
 是非実践してみてください！

### 冷蔵庫にストックすると便利！



### ★ 明治の食育 ★ おすすめレシピ

(株)明治のHPでは手軽に作れる簡単レシピから、  
 ゆったり楽しめる朝ごはんまで幅広く紹介しています。



レシピはこちらから↓

