

スポーツ栄養レター Vol.7

チアリーダーの皆さん、こんにちは！株式会社 明治です。2025年もよろしくお願いたします。
今回は栄養クイズ編！ 過去6回のスポーツ栄養レターのテーマからクイズを出題します。
 ぜひチームメイトや保護者の方と一緒にチャレンジしていただけると嬉しいです！
 栄養のポイントをもう一度振り返りたい・・・！ポイントを確認したい・・・！そんな時は
 日本チアダンス協会公式Instagramやスポーツ栄養レターVol.1～6をチェックしてみてください♪

Q1 以下の食事には「栄養フルコース型」の食事として
 足りないものが2つあります。次のうちどれでしょうか？



①主食

②おかず

③野菜

④果物

⑤乳製品



足りないものがわかった人は
 自分なら何をプラスするか？
 具体的に考えてみましょう。

答え

「栄養フルコース型」の食事のポイントは、スポーツ栄養レター Vol.1・2・3・6をチェック 

Q2 大会前の食事として適切なものを全て選んでください。

- ① 主食（例：ごはんや麺類、おもち）
- ② 揚げ物（例：かつ丼やから揚げ）
- ③ 生もの（例：お刺身）
- ④ こってりソースの料理（例：ハンバーグやカルボナーラ）
- ⑤ 果物（例：みかんやキウイフルーツ、果汁100%ジュース）

答え

大会に向けた食事のポイントは、スポーツ栄養レター Vol. 4をチェック 

Q3 疲労回復のために、運動後なるべく早いタイミングで
 摂るべき栄養素が2つあります。次のうちどれでしょうか？

- ① 炭水化物（糖質）
- ② 脂質
- ③ たんぱく質
- ④ ビタミン
- ⑤ ミネラル



日々の練習と同じで食事も継続することがポイント。
 出来ることからコツコツ・・・！一緒にがんばりましょう！

答え

リカバリーのポイントは、スポーツ栄養レター Vol. 5をチェック 

《 栄養クイズの答え 》

Q1 ③野菜（例：トマト、ブロッコリー、野菜ジュースなど）・④果物（例：みかん、バナナ、果汁100%ジュースなど）

Q2 ①主食、⑤果物 Q3 ①炭水化物（糖質）・③たんぱく質