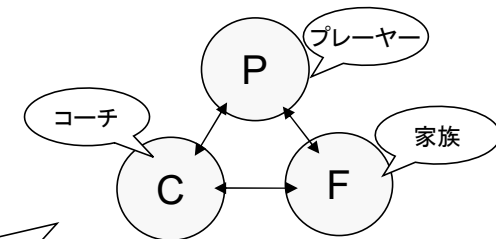


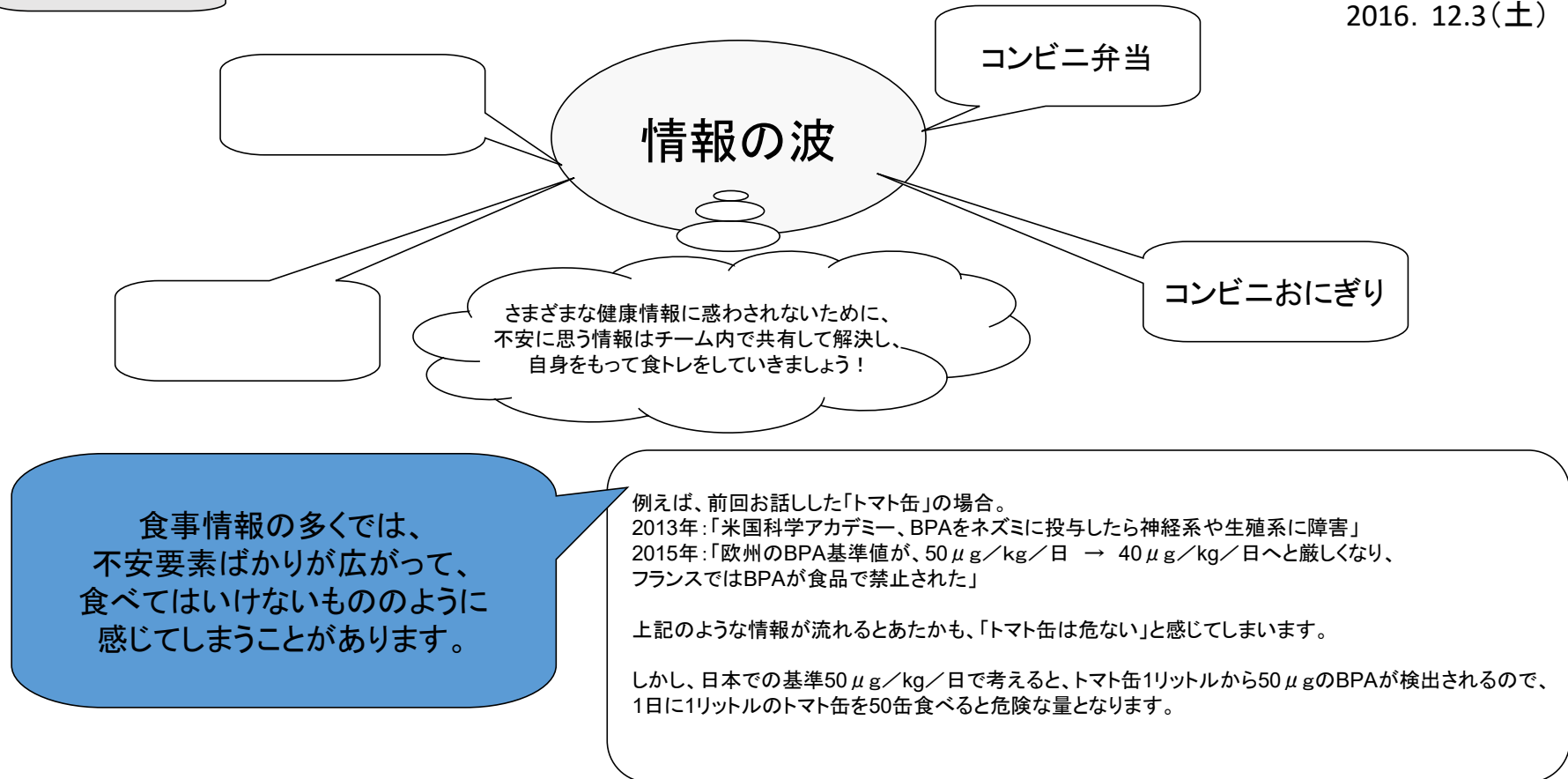
食トレノート⑧
2016. 12. 3(土)

今月のアクション：
質のいい睡眠のためには。。



★U-12チームでは、特にコーチと家族との連携での以下のようなアクションが、食トレの効果を上げます。

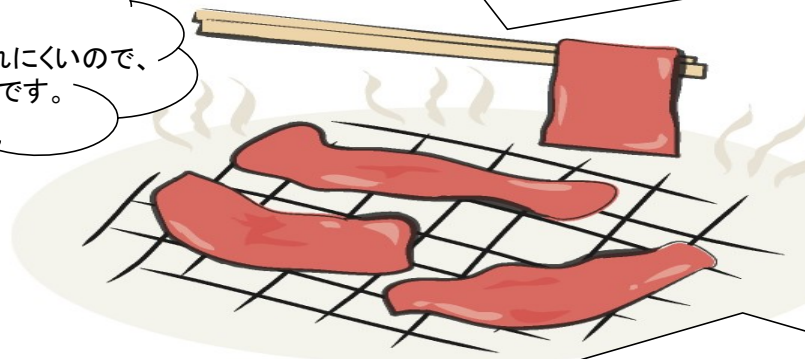
- ①サッカープレイヤーにとって大切な食トレ情報をコーチからだけでなく家族からも、様々な機会にプレイヤーに伝えていく。
- ②チームメイトの成功体験や良い習慣の情報をチーム内で共有していく。
- ③プレイヤー、家族、コーチのそれぞれが情報・意見交換してチーム力を上げていく。



U-12スペシャルメニュー 「焼肉」

甘辛いタレは食欲をそそるので、
ごはんを多く食べるための食トレには最適です。

でも、野菜とのバランスはとれにくいので、
野菜を多くとる工夫も重要です。



★タレの工夫で、消化を助けたり、エネルギー効率を上げたり、なかなかとれない栄養素の補給にもなります。

- ①大根おろしとポン酢でさっぱり食べれば、消化酵素の影響もあり、疲れた体には効果的です。
- ②塩ダレ(*)に、おろした玉ねぎやにんにくやしょうが、刻んだ長ネギをいれれば、エネルギー効率アップします。
- ③味付き肉には、レモンやすだちなど柑橘系を絞って、なかなかとれないビタミンCも補給できます。

★肉と野菜のバランスはどのくらいがいいか？

→ (): ()

★多種類の肉を食べると、筋肉になりやすい。

→ 牛、豚、鶏。さまざまな部位(軟骨やレバーなど)

食トレノート⑧ プレーヤー用
2016. 12. 3(土)

いつも食べてるごはんは何g?

g

名前:

学年: 年

身長: cm 、 体重: kg

食事では、何回かんでいたか。

回

平熱は何℃

デールスポーツクラブ
U-12選手として
自分のことを知るシート

何月何日	朝	昼	夜
月 日	℃	℃	℃
月 日	℃	℃	℃
月 日	℃	℃	℃
月 日	℃	℃	℃

～しつもんなど、じゆうに記入してください～

好きな食べ物 :

嫌いな食べ物 :

～ 注 意 ～
こい字で、
書いてください。