

2013年 5月

フォルトゥナのみなさん こんにちは

ツツジや藤の花が見ごろを迎え初夏の気配を感じられるようになりましたがこの時期の紫外線量はピークを迎えます。

日焼けに効果があるのは、みんなも良く知っているビタミンCです。ビタミンCは抗酸化作用もあるので、屋外でのスポーツをするアスリートにはぜひ摂取したい栄養素です。

例えば炒飯も、食材を意識するだけで紫外線対策メニューになりますよ。
いつもの卵やハムに、ニンジン、ピーマン、ほうれん草、そしてアーモンドやゴマをくわえます。トマトのサラダやイチゴ・グレープフルーツなどのデザートも添えればばっちりです！

ピーナッツやアーモンドなどの豆類は肌のアンチエイジングにも効果を発揮します。＜BR＞
太陽の下でフォルトゥナのみなさんをずっと応援しているお父さんやお母さんにおススメです。ぜひお伝えしてくださいね！ そして時々一緒に作ってみてね！

2013年 6月

フォルトゥナのみなさんこんにちは！

すっかり日も高くなり、もうすぐ梅雨の季節ですね。

紫陽花の花が咲くのが楽しみな六月ですが、

六月は「食育月間」の月でもあるんですよ。

食育の基本は、「おいしく食べる・楽しく食べる・みんなで食べる」ことだとおもいます。

子どものときの食育体験は、生きる力を育み、スマートな食生活

(自分に必要な適量の食事をバランスをしっかりと選択できること)を身につけ、

健康を自分自身でコントロールするためにも

そして生き生きと自分らしく成長するためにも、とても大切です。

6月21日(金)の山梨新報では強いカラダと心のための

簡単なお料理レシピを掲載します。もちろんサッカーが強くなるための

レシピですので、是非作ってみてくださいね！

2013年 7月

フォルトゥナのみなさん こんにちは。今年も暑い夏がやってきますね！

気温上昇の中で集中力がキープできなくなることが特にあります。
常に一定の集中力を持続するのは難しいですが、「攻めどき」「かわしどき」の自分のリズムを組み立てることもこの季節は大事なことです。

スポーツも勉強も集中力のリズムを意識していると、自分の中に「いつやるの。今でしょ！！」っていうリズムが自然にわかるようになってきます。

たくさんの汗をかいて練習や試合をがんばったあとは、野菜や果物をたべましょう。
夏野菜や果物に多く含まれるカリウムが、余分なナトリウムを排出して、ミネラルバランスを整えてくれます。さらに、ほてった体を冷やす作用もありますよ。
夏野菜にはビタミンC、カロテンが豊富に含まれる食材が多いので
疲労回復にも役立ってくれます。
オンとオフの集中力のバランスをうまくとりながら
頑張っていきましょう！

2013年の夏もフォルトゥナの勝利を応援しています！！

