

食事と栄養



サッカー選手にとっての食事の重要性

サッカー選手として活躍するためには練習がとても重要ですが、それと同じくらい重要な要素が普段の食事から摂る栄養です。練習や試合で精一杯プレーするためのエネルギー、筋肉や骨を丈夫にするからだづくり、そして疲労を回復しコンディションを整える源は栄養にあります。

選手の皆さんは是非、練習と同じくらい食事や栄養のことを考えて普段の生活を過ごしてみてください。

また保護者、指導者の皆様は楽しく、栄養がたくさん摂れる食事で選手達をサポートしてもらいたいと思います。

[JFA栄養ガイドライン](#)

[JFA栄養ガイドラインQ&A](#)

[栄養・食事に関する疑問、取り上げて欲しいテーマ・内容はこちら](#)



アスリートの「基本的な食事の形」