





## ゴルファーにとってバランスの良い食事とは

ゴルフ上達のためには、①～⑥をそろえて食べる習慣をつけたいものです。食事記録表に書き出して、自分の食事バランスを知り、バランスよく食べる習慣をつけましょう。

### ① 主食（エネルギー）

「主食」は、ご飯やパン、うどんやそばなど。これらは「炭水化物」という栄養素を多く含むカラダのエネルギー源です。車に例えると、ガソリンの役目があります。車はガソリンがあると走りますが、なくなると止まります。それと一緒に、カラダにこの炭水化物（エネルギー）があると動くのですが、だんだんなくなってくると足が痙攣したり、疲労を感じます。



### ② 主菜（たんぱく質）

「主菜」は、おかず。1・肉、2・魚、3・卵、4・大豆製品（納豆、枝豆、豆乳など）。これらは「たんぱく質」という栄養素を多く含みます。これは、筋肉や骨、血液など、ゴルフをするために必要なカラダをつくる材料です。これがしっかりとれていないと、いくらトレーニングをしても効果が出にくかったり、不足した状態が続くと貧血などで疲れやすくなったりもします。



### ③ 副菜（ビタミン・ミネラル）

「副菜」は、野菜やきのこ、海藻など。「ビタミン」や「ミネラル」を含み、コンディションに関係します。ゴルフの調子が良い、悪いなど、コンディションに波がある方は、意識したい栄養素です。



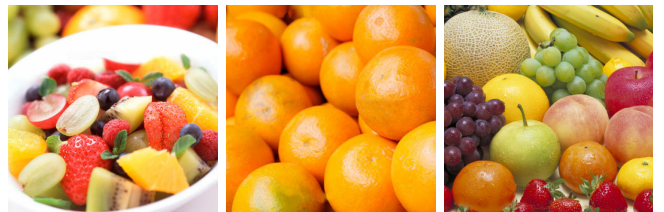
### ④ 味噌汁・スープ（水分）

「味噌汁・スープ」は、水分や塩分を含みます。ゴルフの最中は、水分補給もしっかりすることが、痙攣を防いだりエネルギー切れを予防になりますが、ゴルフの時だけでなく、食事の時も水分補給は意識したいもの。味噌汁やスープはしょっぱく、スポーツドリンクは甘いのですが、実は発汗で失われる成分を補うためには効果は一緒なのです。



### ⑤ フルーツ（エネルギー・ビタミン・ミネラル）

「フルーツ」は、①の主食と同じでエネルギーになります。また③の副菜にも含まれる、コンディションに関係するビタミンやミネラルも含まれます。



### ⑥ 乳製品（カルシウム・たんぱく質）

「乳製品」は、②の主菜と同じたんぱく質を含むので、筋肉などをつくります。またそれ以外にカルシウムも含むので、骨を強化します。ゴルフをするための骨格づくりには必要な食材です。

