

試合前はカリウムを摂取しよう！



かぼちゃやバナナ、100%ジュースなどカリウムを豊富に含む食品は、運動中の筋肉のけいれんを防ぐ効果がある。

カリウムを含むその他の食品
イモ類（特に里芋）肉、魚、
納豆、ひじき、枝豆など

