

スポーツと食事～実践編①～

(「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田麗・著 株式会社学研プラス より)

Question

コンビニ・お弁当屋さんでどれを選ぶ??

- ①幕の内弁当 (白飯・さけ塩焼き・コロッケ・エビフライ・だし巻卵・ひじき煮・切り干し大根煮・漬物)
- ②からあげ弁当 (白飯・からあげ・ポテトサラダ・漬物)
- ③ハンバーグ弁当 (白飯・ハンバーグ・ポテトサラダ・漬物)
- ④のり弁当 (白飯・のり・味付け昆布・白身魚フライ・ちくわ磯辺揚げ)
- ⑤牛丼
- ⑥肉うどん



☆選び方と組み合わせがポイント

スポーツをする人が栄養不足にならないようにするためには、1食1食がとても大切。「おにぎりだけ」や「お弁当だけ」では、必要な栄養素が十分に確保できません。おにぎりも具が入ったものを選ぶ。お弁当もいろいろとおかずや野菜が入っているバラエティ豊かな物を選ぶ。そうすることでエネルギー源の炭水化物(糖質)、カラダづくりのたんぱく質、アシスト役のビタミンなどもとることができます。

選び方のポイント：いろいろ入っている物を選ぶ

組み合わせのポイント：選んだメニューに何をプラスすれば「栄養フルコース型」の食事になるか考える



NG行動は・・・なんとなくの衝動買いをすること!!!

- ・コンビニに入ったら新商品が出ていたから・・・
- ・みんなが買っていたから・・・

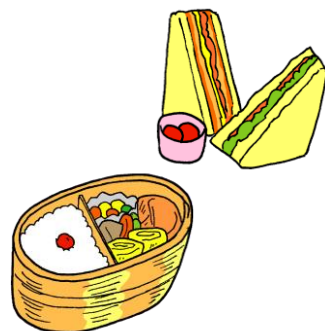
ポイントを押さえて知識をフル活用し、何を選べばいいかを考える習慣をつけよう!

Question の答え

① 幕の内弁当



お弁当のおすすめは「幕の内弁当」。
いろいろなおかず、野菜、ご飯も入っています。
麺類の場合は具材がたくさんのもを選びましょう。
からあげ弁当やハンバーグ弁当のようにおかずが
単品のお弁当の場合は組み合わせを考えてみましょう。



☆コンビニ弁当や外食で「栄養フルコース型」の食事

・からあげ弁当には・・・

- ①主食（白飯）
- ②おかず（からあげ）



- ③サラダ
- ④果汁 100%ジュース
- ⑤ヨーグルト



～復習～



「栄養フルコース型」とは…

- ①主食
- ②おかず
- ③野菜
- ④果物
- ⑤乳製品



・肉うどんには・・・

- ①主食（うどん）
- ②おかず（肉）



- ②納豆
- ③100%野菜ジュース
- ④⑤フルーツヨーグルト



＜ポイント＞

麺類はシンプルなものより具がトッピングされている物を選ぶようにしましょう。

でも、麺の具だけではたんぱく質が足りないのでもう1品おかずをプラスしましょう。

・牛丼店で・・・

- ①②牛丼
- ③サラダ、みそ汁



＜ポイント＞

疲れているときは牛丼を豚丼に変えてみましょう。

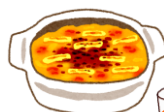
豚肉に含まれるビタミンB₁は疲労回復を助けるビタミン。

ちょっとバテぎみのときにおすすめです。

牛丼店はさまざまなサイドメニューが充実していますので、積極的にプラスしていきましょう。家に帰ったら 100%オレンジジュースやヨーグルトをプラスするとより完璧です！

・ファミリーレストランで・・・

- ①②③チキンと野菜のドリア
- ③サラダ
- ④100%オレンジジュース
- ⑤コーンスープ



外食でもメインを選んだら何をプラスするか考えましょう。この場合、①主食と②おかず、③野菜が入っているドリアを選び、不足しがちなものをプラスしたメニューです。応用してみましょう！

＜ポイント＞ ポタージュスープは乳製品の強化もできます。野菜不足が気になる場合、

スープはミネストローネなど野菜が入っているものを選ぶと野菜がプラスできますよ！