

# アスリートにとって バランスのとれた食事とは？！

VOL. 01

## 「食事バランスを振り返ろう」

アスリートの皆様、バランスのとれた食事はとれていますか？

「バランスが大事」とはよく言われますが、実際に何を・どれだけ食べればいいのか解らない！ということも多いはず。そこで今回は日頃の食事を振り返り、自分に足りていないものをプラスするヒントをご紹介します！左下の食品グループが揃っているかどうかチェックをしてみましょう。

## Part 1 !

### バランスの良い食事例、何を揃えれば良い？

基本的に、右に示した5つの食品グループが揃っている状態を「バランスの良い食事」といいます。こんなに完璧な食事は毎回食べられない！と思うかもしれませんが、いきなり全てを揃えなくて大丈夫👉



①、②はいつも食べているという人は、次に③をプラスしてみましょう。④、⑤は1日のどこかで取り入れられるとGoodです！

- ① **主食** 身体や脳を動かすエネルギー源！身体を動かすだけでなく、筋肉を大きくするためにも炭水化物は欠かせません。
- ② **主菜** 筋肉を作るたんぱく質源になるもの。肉や魚、卵だけでなく、納豆や油揚げといった大豆製品も含まれます。
- ③ **副菜** 食べたものをエネルギーに変えたり、身体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含むもの。野菜や海藻、きのこなど。
- ④ **果物** 炭水化物、ビタミン、水分の源。補食としても◎
- ⑤ **牛乳・乳製品** 主菜と同様、たんぱく質源。骨や歯を強くするカルシウムを豊富に含みます。

## Part 2 !

### 常備しておく便利な食品

バランスのとれた食事をするためには、いつでも手軽に栄養を補給できる食品を常備しておく便利です。

#### 主食

ご飯、パン、麺、シリアルなど  
パックごはん・冷凍ごはん  
冷凍焼きおにぎり  
玄米フレーク・冷凍うどん  
冷凍ホットケーキ・レトルト粥



#### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品など  
パックの魚総菜・納豆  
半熟たまご・ちくわ  
魚肉ソーセージ・魚の缶詰  
サラダチキン・賞味期限の長い豆腐



#### 副菜

野菜、海藻、キノコ、いもなど  
冷凍野菜・レトルト総菜  
スープ缶・野菜ジュース  
カット野菜



#### 乳・果物

牛乳・チーズ・ヨーグルト  
冷凍フルーツ・カットフルーツ



## References

- ・伊藤貞嘉・佐々木敏(2020)「日本人の食事摂取基準2020年版」第一出版
- ・橋本玲子 2019 スポ飯 「スポ飯 世界で戦うアスリートを目ざす子どもたちに」ベースボールマガジン社

《免責事項》弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した二様に關連して、ご利用される方が不利益を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に告知することなく、変更、修正し、また削除することがあります。