

アスリートにおすすめ 忙しい朝のバランス朝食

VOL. 07

アスリートに朝食が必要な理由

アスリートにとって朝食は、運動時のエネルギー補給となるだけでなく、体づくりを効率的に行い、良好なコンディションを維持する上で欠かせない食事です。「時間がない」「食欲がない」などの理由で欠食をしたり、パンやおにぎりだけで朝食を済ませると、トレーニング効果を最大限に引き出すことができません。

時間のない朝でも、簡単に栄養バランスの良い食事を整えるためのポイントを押さえておきましょう。



Part 1 !

朝食に欠かせない3つの食品グループ

- 主食をしっかり摂る**
 ・集中力や記憶力を高める
 ご飯やパン、麺類、シリアルなど
- たんぱく質を含む主菜を欠かさない**
 ・体づくりを効率的に行う
 納豆、卵、ハム、ソーセージ、焼き魚など
- 野菜も忘れずに**
 ・体の機能をスムーズにする
 冷凍野菜、カット野菜、レトルトの総菜、野菜スープなどでもOK

《忙しい朝におススメの献立例》

和食



- ・納豆卵がけご飯
(冷凍刻みオクラを散らす)
- ・もずく酢
- ・フルーツヨーグルト

洋食



- ・巢ごもりハム&玉子トースト
- ・レトルトの野菜スープ
- ・フルーツヨーグルト

これだけで1食に必要なエネルギーや各栄養素は摂りきれませんが、まずは3つの食品グループを揃えることから始めてみてください。
また、簡単に朝食を整えるために常備しておく便利な食材については、「アスリートにとってバランスのとれた食事とは?!!」VOL.01を参照してください。

Part 2 !

主食と主菜(たんぱく質)がしっかり摂れる コンビニでおススメの食品

サンドイッチ



- ・たんぱく質が摂れるチキン&チリ
- ・たんぱく質が摂れるチキンロール
- ・たんぱく質が摂れるローストチキンたまごサンド
- ・たんぱく質が摂れるチキンコブサンド

おにぎり・にぎり寿司



- ・大きなおむすび 昆布とツナマヨ
- ・大きなおすむび マヨたま
- ・鶏めし
- ・助六寿司(いなり寿司・のり巻き)
- ・豚焼肉唐辛子マヨネーズ巻き

弁当



- ・親子丼
- ・玉子を味わう特製天津飯
- ・炭火焼き豚丼

野菜が摂れない時は、野菜ジュースなどをプラスするようにしましょう。

※情報は現時点(2025年6月3日)のものです。
最新情報は、セブンイレブン、ローソン、ファミリーマートのウェブサイトをご確認ください。

《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。