

# スポーツ選手の食事

この献立はロンドンオリンピックセーリングチームに提供され、好評だった食事です。炭水化物（糖質）をしつかり食べてもらうために、主食の他に副菜の中にソーメンを使うなどの工夫がされています。また、競技の特性にあわせて、主菜の他に主食の中に鮭フレークや卵などたんぱく質の栄養素が豊富な食材を使っています。



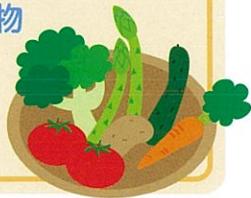
1食分の栄養価（1日3000kcalの場合）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
1130kcal	50.1g	35.0g	148.5g



## 献立名

- |           |                              |
|-----------|------------------------------|
| [主食(+副菜)] | ちらしずし(鮭フレーク 錦糸卵 いんげん 他)      |
| [主菜]      | 鶏肉の甘辛たれ焼き(鶏肉 にんにく 片栗粉 他)     |
| [副菜]      | そうめんのゴママヨネーズ和え(ソーメン ハム 人参 他) |
| [副菜]      | サラダ(レタス ブロッコリー トマト 他)・汁物     |
| [牛乳・乳製品]  | ヨーグルト                        |
| [果物]      | 季節の果物                        |
| [その他]     | 100%ジュース                     |



## 手軽に栄養補給 簡単補食

### ラップロールサンド

#### <作り方>

- ① マーガリン、きな粉、砂糖を混ぜ、食パンに塗る。
- ② ラップを広げその上に①をのせて、バナナをおいてラップごとびたりと巻く。
- ③ 全部くるんだら端をねじり、そのまま5分程おいてなじませる。

#### <材料>

*サンドイッチ用食パン … 1枚	マーガリン …… 大さじ1	きな粉 …… 大さじ1	バナナ …… 1/2本
*サンドイッチ用食パン … 1枚	マーガリン …… 小さじ1	スライスチーズ … 1枚	味付けのり …… 2枚



### マシュマロで作るエナジーバー

#### <作り方>

- ① マシュマロとバターを耐熱容器入れ電子レンジで加熱して溶かす。(500V・1分位)
- ② シリアルとナツツを①に入れ混ぜる。
- ③ 型に入れて冷蔵庫で5~6時間冷す。

#### <材料>

お好みのシリアル ……	40g	マシュマロ …… 20g
バター ……	小さじ2	

食と健康スペシャル講座「スポーツと栄養」では、筑波大学体育系麻見直美先生から「質の良いトレーニングをするために大切なことは、栄養がきちんととれていることであり、基本的な望ましい食習慣が確立されていることである。それが身体づくりの土台になる。」とのお話をありました。