

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)をしっ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
- 砂糖 …… 小さじ2
- きな粉 …… 大さじ1
- バナナ …… ½本
- *サンドイッチ用食パン … 1枚
- マーガリン …… 小さじ1
- 魚肉ソーセージ …… 1本
- 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 シリアルとナッツを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。」とのお話がありました。