

遠征(合宿)を支える！食事のポイント



遠征中(合宿中)は、普段と環境が変わるため、体調管理が大切です。よいコンディションで遠征(合宿)を行うためにも、食事管理をしましょう。

日常生活での食事のポイント

☆「食事の基本形」は「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」「**乳製品**」「**果物**」の5つをそろえる

「**主食**」：エネルギー源・・・ご飯、パン、麺、もち、シリアル

「**主菜**」：体を作る材料・・・肉、魚、卵、大豆、豆腐

「**副菜**」：体調を整える・・・野菜、きのこ、海藻、こんにゃく

「**乳製品**」：体を作る材料・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ

「**果物**」：体調を整える・・・バナナ、みかん、キウイフルーツ



基本をそろえると、セラーにとって必要な栄養素がそろろう！

遠征(合宿)を支える食事とは

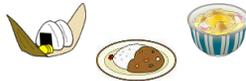
＜合宿中の食事(献立)のポイント＞

基本は「食事の基本形」をそろえること

☆主食(ご飯、パン、麺)は十分な量を

「体内のエネルギー源が不足→運動を続けられない」⇒ エネルギー源を溜め込んでおくことが大切！！

おにぎりや炊き込みご飯、丼ものにしたり、汁物に麺類(そうめんやマカロニ)を入れると、主食がしっかり補えます。



主食をたくさんとれない選手は、いもやかぼちゃでもエネルギー源を補えます



☆脂質は取り過ぎないように

揚げ物(フライ、天ぷらなど)は、消化に時間がかかるため、胃に負担がかかり、運動に影響がでる場合があります。揚げ物+ドレッシング、マヨネーズ など脂質の献立が重ならないように注意。



☆疲労回復のビタミンB1を (下記 の献立を参照ください)

主食の主な栄養素である糖質をエネルギー源に変えるためには、ビタミンB1が必要です。運動で使ったエネルギー源を補給し疲れを持ち越さないよう、献立の中にビタミンB1を多く含む食品をうまく取り入れましょう。

＜スーパーなどで補食を買う場合のポイント＞

練習量に応じて、運動と運動の間、運動後にエネルギー源補給が必要な場合、または食事内容によっては副菜や果物などが不足する場合があります。このようなときは補食を用意しましょう。

エネルギー源補給・・・カステラ、あんぱん、バナナ



副菜や果物補給・・・野菜ジュース、果汁100%ジュース(オレンジジュース、グレープフルーツジュース)、果物

ビタミンB1を取り入れたおすすめ献立

◆「**ビタミンB1**」とその吸収を高める「**アリシン**」を含む食品を組み合わせましょう

ビタミンB1を多く含む食品
豚肉、大豆、豆腐



アリシンを多く含む食品
にら、玉ねぎ、にんにく、ねぎ

+



豚肉とにらのスタミナ炒め、豚肉と大豆のトマト煮、麻婆豆腐、酢豚、餃子、豚肉と豆腐のすきやき風煮