

セーラーのための からだ作りと食事 (献立の立て方編)

資料作成：

セーリング連盟管理栄養士

武田 哲子、村上 知子

アスリートの献立の基本構成

1食にこれらを揃えましょう

① **主食**

ごはん, パン, 麺など

② **主菜**

肉, 魚, 卵, 豆, 豆製品

③ **副菜**

野菜類, いも類, 海草, きのこと類

④ **乳製品**

牛乳, 乳製品

⑤ **果物**

果物, 果汁100%ジュース



補食で
とってもよい

1日の配分

朝：昼：夕のエネルギー比率の基本

3 : 3 : 4

毎食およそ同じ程度
の量をとれるように

(例) 1日3000kcal必要な場合

朝 900kcal, 昼 900kcal, 夕 1200kcal

補食をとるときは微調整する

→ 3 : 3 : 3 : 1 (補食) としたら

朝900kcal, 昼900kcal, 夕900kcal, 補食300kcal となる

エネルギー確保の目安

1日に必要なエネルギー量の目安（基準体重の場合）

年齢（歳）	男性	女性
12～14	2600～ 2900kcal(49kg)	2400～ 2700kcal(47.5kg)
15～17	2850～ 3150kcal(59.7kg)	2300～ 2550kcal(51.9kg)
18～29	2650～ 3050kcal(63.2kg)	1950～ 2200kcal(50kg)

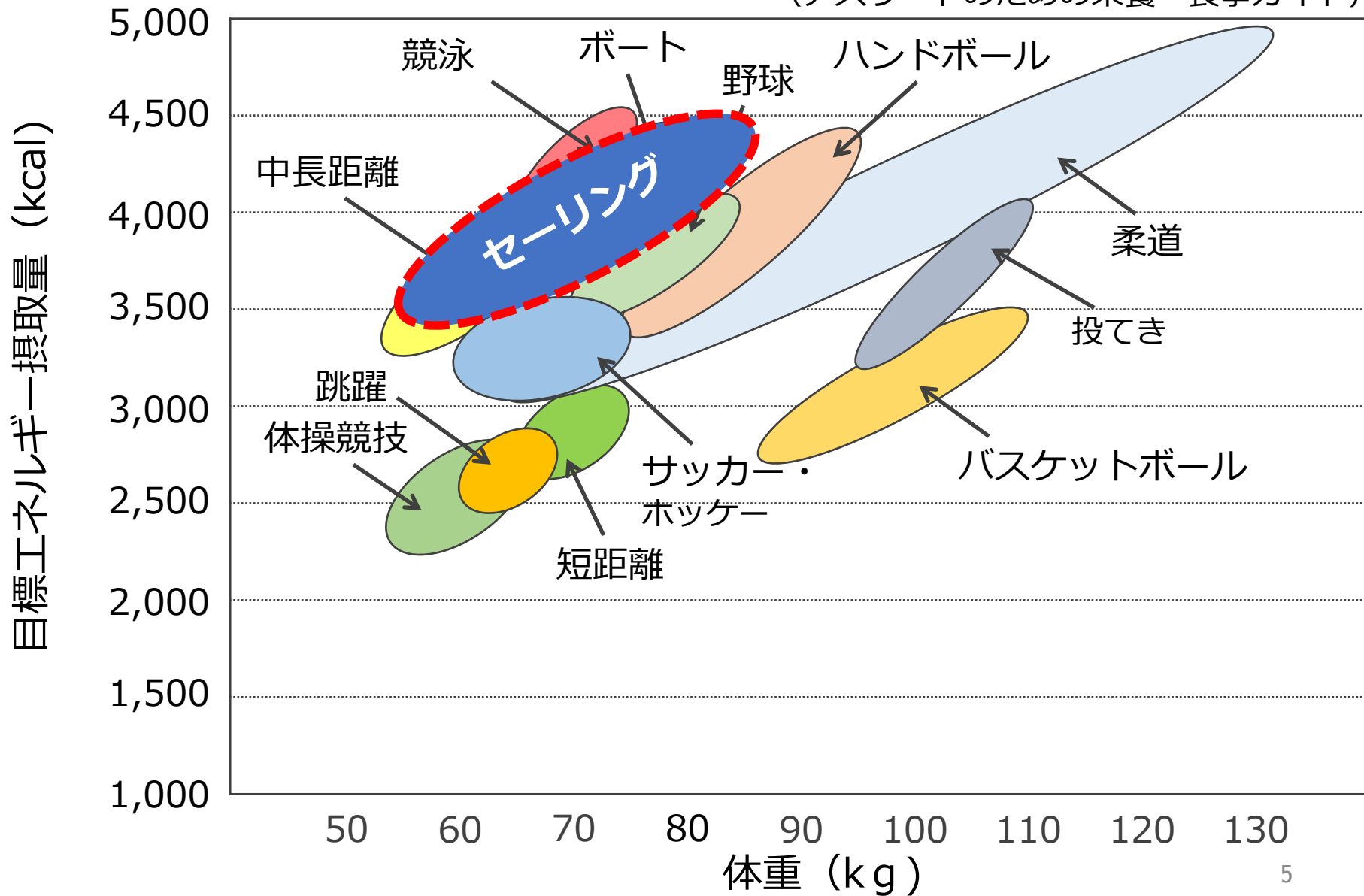
2020年度版日本人の食事摂取基準 ※ふつう～高いの身体活動レベルで推定
()内は基準体重、体重によって増減すると考える

これに加えてトレーニングで消費したエネルギーが必要になる



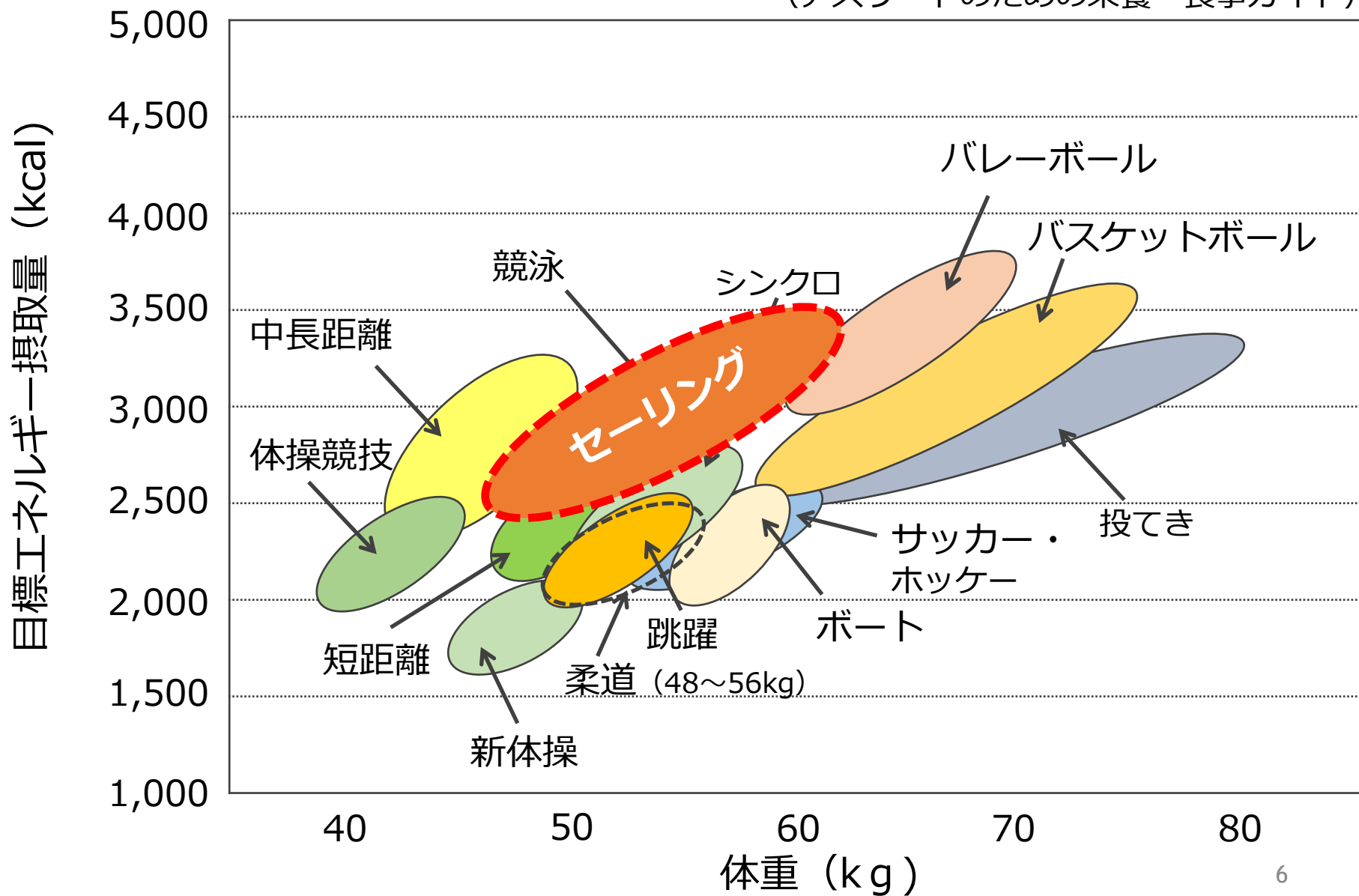
男子は3500~4500kcal程度を目安に

(アスリートのための栄養・食事ガイド)



女子は2500～3500kcal程度を目安に

(アスリートのための栄養・食事ガイド)



エネルギー別の栄養素の目標量例

(アスリートのための栄養・食事ガイド 2007)

栄養素 (策定基礎)		4,500kcal	3,500kcal	2,500kcal	1,600kcal
たんぱく質 (エネルギー比率)	(g)	150 (13%)	130 (15%)	95 (15%)	80 (20%)
脂質 (エネルギー比率)	(g)	150 (30%)	105 (27%)	70 (25%)	45 (25%)
炭水化物 (エネルギー比率)	(g)	640 (57%)	500 (58%)	370 (60%)	220 (55%)
カルシウム (目安量を適用)	(mg)	1,000~1,500	1,000~1,200	900~1,000	700~900
鉄 (推奨量の15~20%増)	(mg)	15~20	10~15	10~15	10~15
ビタミンA (推奨量の20%増)	(μ gRE)	1,000	900	900	700
ビタミンB ₁ (0.6~0.8mg/1,000kcal)	(mg)	2.7~3.6	2.1~2.8	1.5~2.0	1.0~1.3
ビタミンB ₂ (0.6~0.8mg/1,000kcal)	(mg)	2.7~3.6	2.1~2.8	1.5~2.0	1.0~1.3
ビタミンC	(mg)	100~200	100~200	100~200	100~200
食物繊維 (8~10g/1,000kcal)	(g)	36~45	28~35	20~25	13~16

エネルギー別食品構成 (g)

(アスリートのための栄養・食事ガイド 2007より)

(1日あたりに必要な食品重量の目安です)

エネルギー (kcal)	穀類	肉類	魚介類	卵類	豆類	乳類	いも類	野菜類		藻類	きのこ類	果実類	砂糖類	油脂類
								緑黄色	その他					
4500	650	180	80	100	120	800	100	150	250	4	15	250	30	55
3500	520	130	70	70	100	600	100	150	250	4	15	200	25	40
2500	350	80	60	50	100	500	80	150	200	4	15	200	15	20
1600	240	50	40	50	60	250	70	150	200	4	15	150	8	12

注：穀類は米の場合「めし量」ではなく「米量（炊く前）」の重さ、麺はゆでる前の重さです

例：1日3500kcalの場合

エネルギー (kcal)	穀類	肉類	魚介類	卵類	豆類	乳類	いも類	野菜類		藻類	きのこ類	果実類	砂糖類	油脂類
								緑黄色	その他					
3500	520	130	70	70	100	600	100	150	250	4	15	200	25	40

米は炊飯すると約2.2倍
 $520\text{g} \times 2.2 \div 1100\text{g}$
 ↓
 1食あたり300~400g (1合程度)のごはんが必要

タンパク源となるおかずは、このようにとれると栄養のバランスはいいですが、合計でこれくらいとればOKと考えましょう
 ↓
 魚を食べないのであれば70g分を肉類にプラスして肉類を200g食べる 等

献立構成例

主食	
主菜	メインとなるおかず
副菜①	タンパク源となる食材を含む野菜料理
副菜②	野菜中心の料理
サラダ	
汁物	
乳製品	補食でもよい
果物	補食でもよい