



<アスリートの基本の食事～バランス編～>

食事の基本形「**主食・主菜・副菜・乳製品・果物**」をそろえると、バランスよく様々な栄養素をとることができ、アスリートに必要な身体づくりやコンディショニングが可能です。

食事の基本形



	主なはたらき	多く含む栄養素
主食	からだを動かすエネルギーになる	炭水化物
主菜	筋肉や血などからだをつくる	たんぱく質
副菜	からだの調子を整える	・ビタミン ・ミネラル
乳製品	骨や歯を作る材料になる	ミネラル (カルシウム)
果物	からだの調子を整える	ビタミンC

主食（炭水化物が多い料理）



主菜（メインのおかず：たんぱく質が多い料理）



副菜（野菜中心のおかず）



乳製品



果物



100%ジュースは果物カウントOK！

<食事の応用形（複数のグループに属するもの）>

主菜

副菜

果物



酢豚

主食

主菜

副菜



カレーライス

主菜

乳製品

副菜



クリームシチュー

※応用形を上手に活用して品数を減らすと調理の手間も省けます！

<自分の食事をチェックしてみよう！>

チェック項目		答え	
①	朝食は「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」を摂取できていますか？	はい	いいえ →不足しているのは？（ ）
②	昼食は「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」を摂取できていますか？	はい	いいえ →不足しているのは？（ ）
③	夕食は「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」を摂取できていますか？	はい	いいえ →不足しているのは？（ ）
④	これから食事をもっと良くするために どんなことができますか？		

<問題> 各栄養素とその主な働き及びその食品を線で結びましょう（答えは裏面下部）。
※裏面に記載されていない栄養素もあるので考えてみよう！

栄養素	主な働き	食品
1.たんぱく質	● A. 筋肉・血液をつくる	● あ. 野菜・果物
2.脂質	● B. 骨をつくる	● い. 油脂類
3.炭水化物	● C. からだの調子を整える	● う. 牛乳・乳製品
4.ビタミンC	● D. からだを動かすエネルギーになる	● え. 肉・魚・卵・大豆
5.カルシウム	● E. 体の細胞をつくる	● お. ご飯・パン・麺

<レシピ> 出典：国立スポーツ科学センター アスリートのわいわいレシピ


★ビビンバ（主食・主菜・副菜）★

[材料（1食分）]

- ごはん 200～300g
- 牛スライス 60g
- ほうれん草 60g
- 人参 1/5本
- 大豆もやし 1/4袋
- 卵 1個
- 油 小さじ1

A

- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- おろしにんにく 少々
- ごま、ごま油、塩 適宜
- コチュジャン お好みで



- [作り方]
- ①牛肉は細切りにし、Aで下味を付ける。
 - ②細切りにした人参、大豆もやしをかために茹で、水気をきる。
ほうれん草はよく洗い、沸騰したたっぷりの湯に塩（分量外）少々を入れて茹でる。冷水にとり、よく水気をしぼって食べやすい長さに切る。それぞれごま、ごま油、塩で和える。
 - ③フライパンに油小さじ1/2を熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを作って取り出しておく。残りの油を足し、①を炒める。
 - ④丼にご飯を盛り、野菜、牛肉をのせ、目玉焼きを盛り付ける。
お好みでコチュジャンを混ぜながら食べる。

★フローズンヨーグルト（乳製品・果物）★

[材料（1食分）]


- プレーンヨーグルト 100g
- 砂糖 大さじ1
- ミントの葉 飾り用

《アレンジA》

- プレーンヨーグルト 100g
- ブルーベリージャム 大さじ1

《アレンジB》

- プレーンヨーグルト 100g
- 砂糖 大さじ1
- マンゴー(冷凍) 30g



乳製品が嫌いな
お子様でも！

- [作り方]
- ①ヨーグルトに砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ②①を冷凍庫に入れ、途中で何度かかき混ぜながら、約2時間冷やし固める。スプーンで器に盛り付け、ミントの葉を飾る。
- 《アレンジ》A、B、各々材料を合わせ、同様の工程で作る。