



## ＜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）＞



※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]



### ★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。

- ② ①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。

- 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。