

～コンビニを上手に活用しよう！～

アスリートの食育だより vol.10
(2022年7月発行)

※本資料に関するご意見やご質問、今後取り上げて欲しい内容等ございましたら施設のコーチやマネージャーにお申出ください。

練習前後の食事や練習中の補食などをコンビニで購入する人は多いのではないのでしょうか？
そこで今回は、コンビニでの食事の整え方や補食向きのコンビニ飯の選び方についてご紹介します♪

<コンビニでの食事の整え方～基本～>

コンビニでも、食事の基本である「**主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物**」をそろえることは変わりません。

主食 +	 おにぎり サンドイッチ うどん・そば スパゲティ パン	<ul style="list-style-type: none"> ・オイル系、クリーム系のソースやマヨネーズは脂質が多い ・菓子パンには必要な栄養素が少ない
主菜 +	 豚肉生姜焼き 蒸し鶏 (焼き魚や煮魚) ゆで卵 缶詰 魚肉ソーセージ	<ul style="list-style-type: none"> ・高たんぱく質、低脂肪の食品は、減量中や練習後におすすめ ・缶詰や魚肉ソーセージは常温での保管が可能で持ち運びにも便利
副菜 +	 和え物 サラダ 具沢山スープ 切干大根 煮物	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン、ミネラルが豊富な緑黄色野菜を意識して選ぶ（ほうれん草、ブロッコリー、トマト、人参など） ・サラダのドレッシングは種類によってエネルギーや脂質量が異なる。脂質を抑えたい場合はノンオイルを選ぶ。
牛乳・乳製品 +	 牛乳 LL牛乳 のむヨーグルト ヨーグルト チーズ	<ul style="list-style-type: none"> ・減量中の場合は低脂肪や無脂肪のものを選ぶ ・LL（ロングライフ）牛乳は常温での保管が可能で持ち運びにも便利
果物	 オレンジ、グレープフルーツ キウイフルーツ パイナップル ブルーベリー 果汁100%ジュース バナナ	<ul style="list-style-type: none"> ・ジュースはビタミンCが豊富な果汁100%のものがおすすめ（オレンジやグレープフルーツなど） ・バナナはエネルギー補給にもおすすめ

<コンビニでの食事の整え方～応用～>

主食+主菜、主菜+副菜など、1品で複数のグループに属する商品を上手に活用すると、品数を少なくできます！
また、「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物」を揃えた上で、製品裏面にある成分表示を見て選ぶとさらにGood！

（例1）冷やし中華+フルーツヨーグルト

主食 : 麺

主菜 : ハム・卵

副菜 : きゅうり・トマト

乳製品

果物

（例2）おにぎり+「たんぱく質が摂れる」サラダ+ヨーグルト+100%ジュース

主食

主菜

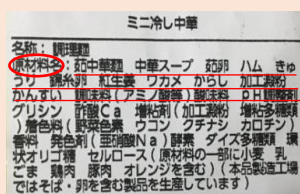
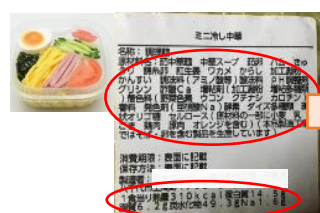
副菜

乳製品

果物

栄養成分表示の活用

（例）ミニ冷やし中華



原材料は含有量が多い材料から記載

ミニ冷やし中華の栄養価→

1食あたり熱量310kcal 蛋白質14.5g 脂質6.2g 炭水化物49.3g Na1.6g

1食あたりの目安量	熱量 (エネルギー)	たんぱく質	炭水化物
男子	800~1000 kcal	30g以上	100g以上
女子	600~800kcal	20g以上	80g以上

⇒商品の栄養価と目安量を比較すると、ミニ冷やし中華だけでは不十分⇒別の商品をプラスして目安量に近づける！

＜補食向きコンビニ飯の選び方＞

(おにぎり編)



(パン編)



(甘いものの編)



⚠ 選び方のポイント ⚠

マヨネーズや加工肉（ソーセージやベーコン）、揚げもの、バター、生クリームを使用した商品は脂質が多く消化吸収が遅くなるためオススメしません。成分表示を見て**脂質10g未満**のものを選びましょう！

＜増量を目指す場合は補食を上手に活用しよう！＞

筋肉量を増やしてパフォーマンスを高めたい！という場合にはウエイトトレーニングとともに食事量を増やすことが大切です。3食の食事で増やすのも良いですが、一度に食べられる量には限度があるため、補食を取り入れることで簡単にエネルギー摂取量を増やすことができますよ♪

下記AとBの中からそれぞれ1～2個程度摂取し、1日500～1000kcal増やせると良いでしょう◎

A. 練習前・中にオススメの補食
(脂質の少ない炭水化物を摂取！)

おにぎり (鮭) パン (デニッシュ系×) バナナ
ゼリーやゼリー飲料 100%ジュース
団子や大福 エナジーバー カステラ

B. 練習後にオススメの補食
(炭水化物+たんぱく質を摂取！)

①1品で炭水化物とたんぱく質がとれる食品

中華まん 中華まん
ハムやツナ、卵などが入ったサンドイッチ や「たんぱく質が摂れる」パン
鮭やツナ、肉などが入ったおにぎり

②たんぱく質がとれる食品

サラダチキン ゆで卵
プロテインバー/飲料/ゼリー
ヨーグルト 牛乳 牛乳 豆乳

※1 Aの炭水化物を多く含む食品と②を組み合わせてもOK！
※2 **ウエイトトレーニング後**は②を積極的に取り入れ、**たんぱく質を15g以上摂取**すると筋肉量がアップしやすい！

＜確認クイズ＞ 目指せ全問正解！ (答えはこのページの上部)

- コンビニで食事を選ぶときも「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物」をそろえる (○ or ×)
- ビビンバ丼は「主食+主菜」の料理である (○ or ×)
- 男子スノーボーダーの1食あたりのたんぱく質量は20gが適正である (○ or ×)
- 練習中の補食にクロワッサンを食べる (○ or ×)
- 増量するために練習中におにぎり、練習後にバナナとヨーグルトを食べる (○ or ×)