

# スポーツ選手の食事



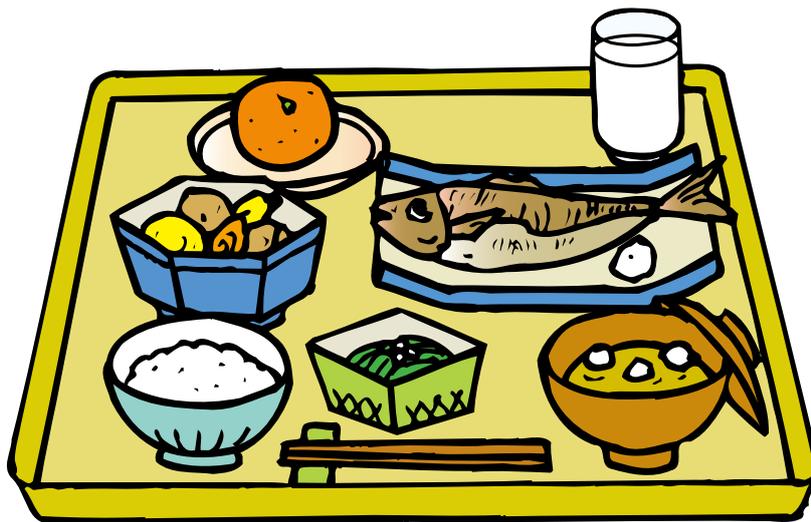
## 基本の食事

スポーツ選手の食事は、特別なものではなく、基本は一般人の食事とほぼ同じです。ただし、身体づくりや日々のトレーニング、試合前後の体調を整える等、競技特性に合わせたエネルギーや必要な栄養素を考慮した食事を提供する必要があります。

食事の基本は、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳」「果物」の食品を組み合わせる提供することが大切です。3回の食事不足の場合は補食で調整します。疲労回復のためにも、野菜類や、果物、牛乳など、ビタミンやミネラルをたっぷり摂ってもらうことが重要です。

また、十分な水分補給も必要です。

### 基本の食事例



主食、主菜、副菜、牛乳、果物の5つでバランスのとれた食事にしましょう！



## 基本の食事に含まれる主な食品の栄養素と働き

	主な食品	主な栄養素	栄養素の働き
主食	ご飯、パン、麺、シリアル	炭水化物	エネルギーを供給する
主菜	肉、魚、卵、大豆製品	たんぱく質、ミネラル、脂質	筋肉や血液など身体をつくる
副菜	野菜類、きのこ、海藻	ビタミン、ミネラル	体調を整える
牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ	カルシウム、たんぱく質	骨や筋肉をつくる
果物	バナナ、みかん、キウイフルーツ	ビタミン、ミネラル	体調を整える