

外食やコンビニを利用する際の食事のポイント

普段の食事では、バランスのよい食事を意識できていても、外食をする際やコンビニで選ぶ際に何を選んだらよいかわからないことはありませんか？
まずは基本の食事のかたちを知り、基本をもとにどのような状況においてもバランスのよい食事を選択できるスキルを身につけましょう！

スポーツ選手の食事の基本である
主食、主菜、副菜2皿、牛乳・乳製品、果物の
6皿を毎食そろえることが大切！



(公財) 日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会 制作
スポーツ食育ガイドより引用

しかし、
外食やコンビニで選ぶと...



このような点に
困っていませんか？

- 主食と主菜に偏ってしまう
- 副菜のお皿をそろえることが難しい
- 乳製品をそろえることが難しい
- 果物は金額が高い

様々な状況とそのポイント

テイクアウトチェーン店の場合



サイドメニューを1品プラス！



豚汁



ひじきの煮物



サラダ

ファミリーレストランの場合



定食や具たくさんメニューを選択



コンビニエンスストアの場合



いつもの選択に + 2品



果物が入ったヨーグルトやゼリー



カット野菜



遠征や合宿期間中の食事のポイント

遠征・合宿先では、慣れない環境での練習や生活により、ストレスが高まり、コンディションが悪化してしまう恐れがあります。そのような問題を起ささないためには、普段と同じように適切な食事をとることが重要です。以下の項目を参考に、事前の情報収集と準備を万全にしましょう！

出発前

遠征期間中のスケジュールや宿泊先周辺の把握

- 出発時間、到着時間、移動時間を把握
- 試合開始時間、トレーニング時間を確認
- 宿泊先や試合会場周辺のコンビニやスーパーマーケットを確認
- 宿泊先で提供される食事形式（定食、ビュッフェなど）を確認

準備のポイント①

副菜が少ない場合を想定した準備
フリーズドライの味噌汁、スープ、
味噌汁用の野菜、カットわかめ等が◎

移動中

移動中も適切な食事や水分を心がける

- 移動中の水分補給はしっかりと
- 移動中に食事をとる場合、食事の時間や場所を把握
- 到着後のスケジュールを把握し、食事をとる

準備のポイント②

食事を持参する場合は保管に注意
直射日光が当たる場所での保管を避け、クーラーバックなどを利用して保冷する

宿泊先

普段と同じような食事を意識しよう

- 主食、主菜、副菜2皿、乳製品、果物の6皿をそろえる
- 生の食べ物はできるかぎり控える
- 揚げ物メニューが続く場合には、食べすぎに注意

準備のポイント③

体調が悪くなった場合を想定した準備
スポーツドリンク（粉末）、レトルトの
おかゆ、フルーツの缶詰等

参考文献

日本スポーツ栄養学会 監修：エッセンシャルスポーツ栄養学、
遠征・合宿帯同に必要な基礎知識, 2020

リカバリー時やハードトレーニング期に必要な栄養素「糖質」

これまでにこのような経験はありませんか？

1日の中で複数回の試合を行う場合、試合を重ねるにつれて集中力が切れてくる



長時間にわたる運動を行う場合、後半にバテてしまい、力が出せない



試合やハードな練習を連日行う場合、後半になると初日より力が出せない



これらの問題を解決するための戦略の1つは「糖質を補給すること」

なぜ？

高い強度の運動を繰り返し行う場合や、長時間にわたる運動を行う場合における疲労の発現や運動パフォーマンスの低下は、主に体内における糖質（グリコーゲン）の枯渇によって引き起こされるため

1日どのくらい必要？

国際的なスポーツ栄養のガイドラインで確認しよう！
トレーニングの状況に応じた糖質の摂取推奨量が示されているよ！



トレーニング量	状況	糖質目安量 (体重1kgあたり)
軽め	低強度もしくは技術練習	3~5 g
中程度	1日1時間程度の運動	5~7 g
多め	持久的運動 例) 1日1~3時間の中~高強度の運動	6~10 g
とても多い	非常に身体活動レベルの高い運動 例) 1日4~5時間の中~高強度の運動	8~12 g

運動前・中・後の糖質補給の戦略

運動前

- ✓ 長時間にわたる運動の1~6時間前に食事（糖質）を摂取しておくことが推奨される
- ✓ 消化・吸収を遅延させる脂質や食物繊維を多く含むものは避けた方がよい

運動中

- ✓ 2.5時間を超えるような長時間の運動時には、グルコースとフルクトースを2:1の割合で混合した溶液（スポーツドリンク等）を摂取することにより、糖質の利用量やパフォーマンスが高まる

運動後

- ✓ 運動終了後になるべく早く摂取
- ✓ 糖質に加えてたんぱく質を同時に摂取することで、糖質を減らしても、糖質だけを摂取した場合と同程度に筋グリコーゲンが回復する