

コンビニで食事のバランスを整える工夫

◎スポーツ選手の食事の基本形

スポーツ選手の食事の基本型については昨年度の青森陸協医事だより、メディカルコラム③と今年度のメディカルコラム「スポーツ時の栄養」にも掲載しています。図に示すように、主食、主菜、副菜2品、牛乳・乳製品、果物をそろえることがスポーツ選手にとってのバランスの良い食事です。これらを毎食そろえることが、バランスの良い食事に繋がります。パフォーマンス向上のためにも日々の食事が充実するように、1日3食を意識して食べるようにしましょう。今回はコンビニで食事を選ぶときに心がけたいポイントについて、説明します。



スポーツ選手の食事の基本形

◎コンビニで食事を選ぶときも基本形を忘れずに！

コンビニで食事を調達する場合も、食事の基本形にあてはめることで、バランスが良くなります。例えば下記のような形で揃えることができます。

- ・主食…ごはん、おにぎり、サンドイッチ、麺類など。
- ・主菜…肉、魚、卵、豆腐を使用したメインのおかずの惣菜など。おにぎりの鮭、サンドイッチのハムや卵、麺類のチャーシュー等の具材も主菜として数えます。
- ・副菜…サラダ、インスタントのみそ汁、その他野菜や海藻、きのこなどが入ったおかずの中から2品。
- ・牛乳・乳製品…牛乳、ヨーグルト。
- ・果物…カットフルーツ、100%ジュース。

例えば、「おにぎり3個だけ」や「ごはんとから揚げだけ」といった主食のみ、もしくは主食と主菜のみといった選択は避けましょう。また幕の内弁当のような具たくさんのお弁当や、色とりどりの野菜を使



っているものを選ぶと、栄養価がより高くなります。ただし食事の基本形が良くできていても、食べ過ぎは脂肪となって蓄えられたり、塩分摂取量が増えたり、また少なく食べることはエネルギー切れや故障に繋がるなどの影響が出ます。特に練習前に食事を摂る場合は、すぐにエネルギー源となる炭水化物が必要になるため、油を多く含むおかず(揚げ物やカレーなどのルーもの、あんかけものなど)は控えるようにしましょう。コンビニの商品はエネルギー量や栄養素の表示がありますので、選ぶ際の参考にしてください。自分で主食を用意し、おかずのみを購入する場合も基本形を意識しましょう。



◎菓子パンは菓子であってパンではない！

コンビニには菓子パンが多く売っていますが、菓子パンを食事の代わりにしている人はいませんか？

菓子パンはバターなどの脂質や砂糖が多く含まれており、「パン」ではなく「菓子」です。袋の栄養成分表示を見て驚く人もいますが、エネルギー量の多いものでは1個で500~600kcalになるものもあります。バランスの良い食事を食べる選手と、食事の代わりに菓子パンを食べる選手、どちらの競技力が向上するかは、選手の皆さんであれば簡単に想像できると思います。みなさんの身体は日々の食べ物で作られていることを考えて、毎日の食事をおろそかにしないようにしましょう。

◎参考文献

- ・基礎から学ぶ！スポーツ栄養学、鈴木志保子著、ベースボールマガジン社、2008年
- ・小・中学生のスポーツ栄養ガイドスポーツ食育プログラム、財団法人日本体育協会・樋口満監修、女子栄養大学出版部、2010年
青森県立保健大学健康科学部 片岡 沙織 (スポーツ栄養士)