

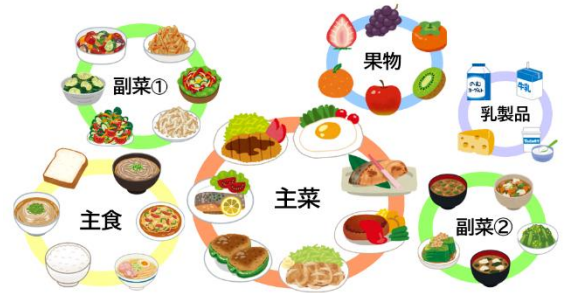
Let's コンディショニング～医科学通信～

🍷 コンビニ活用術 🍷

コンビニエンスストアは、身近で商品数も多く、1人暮らしの方やお弁当を準備できないときなどに欠かせないものではないでしょうか。ただ、食べたいものだけ選んでしまうと、栄養の偏りがでてしまいコンディションを崩す原因にもなりかねません。目的や状況に応じて、コンビニを味方につけて上手に賢く利用しましょう！

🍷 スポーツ選手の食事の基本 🍷

スポーツ選手の食事の基本については、令和2年度のLet's コンディショニング～医科学通信～「スポーツ栄養について」にも掲載しています。右図に示すように、主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質・脂質）、副菜（ビタミン・ミネラル）2品、果物（ビタミン・ミネラル・炭水化物）、乳製品（ミネラル・たんぱく質）をそろえることがスポーツ選手にとって理想的な食事の形です。



🍷 コンビニで基本の食事の形をそろえる方法 🍷

コンビニでも上記の基本の食事の形をそろえるように意識するとバランスが整います。例えば、肉料理や魚料理がメインのお弁当（例：ごはんとかからあげのみ）の場合は、それに加えて、サラダと野菜がメインのお惣菜、カットフルーツ、牛乳を選択するとバランスよくそろえることができます。以下に、コンビニで手に入る主食、主菜、副菜、牛乳、果物の例を示しますので、参考にしてください。

主食	主菜	副菜	果物	乳製品
・幕ノ内弁当 ・具たくさんのお弁当				
・肉料理や魚料理がメインのお弁当 ・丼もの（親子丼・豚丼など） ・中華まん ・肉や卵などが挟まったサンドイッチやパン		・サラダ ・みそ汁 ・野菜や海藻、きのこなどが入ったおかず ・野菜ジュース (果汁を含まず野菜だけのもの) などの中から2品	・フルーツ ・カットフルーツ ・果汁100%ジュース	・牛乳 ・ヨーグルト ・飲むヨーグルト ・ベビーチーズ ・さけるチーズ
・おにぎり ・麺類 ・パン	・チキンバー ・ゆで卵 ・だし巻き卵 ・サラダチキン			

ただ、必要なエネルギー量には個人差がありますので、エネルギー量や栄養素の成分表示を確認しながらそろえるようにし、量を調整しましょう。また、練習前の食事や補食であれば、運動時のエネルギー源となる炭水化物を多くとり、消化吸収の遅くなってしまいう油を多く含むおかず（揚げ物やカレーなど）を避けるなどの工夫をするとよいです。特に、菓子パン（デニッシュやメロンパンなど）は脂質や砂糖を多く含み、その名の通り「お菓子」ですので、食事としては適していません。菓子パン1つで、500kcalになるものもあります。

🍷 さいごに 🍷

自分が食べているものについて考え、自分に必要な食品を選択し食べることは、競技力向上のために欠かせないものです。ぜひ、この機会に自分が今まで選んできた食品を見直して、上手に賢く選びましょう。ちなみに、コンビニによっては、そのコンビニで手に入る食品を使った「アスリート飯のレシピ」を公開しているところもありますので、活用してみたいかたがででしょうか。