

## コンディションを良好に保つための食生活のポイント

女性アスリートのための

# 栄養 アドバイス

競技力の向上には、日々の食事内容を充実させることがとても大切です。ベストコンディションを保つためにも、毎日の食事をおろそかにしないように心がけましょう。

### ✕ 食事構成について ✕

食事構成とは、1回の食事を構成する料理・食品区分を指し、ここでは主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物に区分したものをいいます。下の図に示すように、主食、主菜、副菜2品、牛乳・乳製品、果物を毎食そろえることが、アスリートにとってのバランスの良い食事につながります。コンビニで調達した食事も、レストランでの外食も考え方は同じです。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。



例えば、コンビニでバランスの良い食事構成を実行する場合は、右のような考え方でそろえることができます。ただし、食事構成が良くできていても、食べ過ぎると体脂肪の増加につながったり、塩分摂取量が増えたりします。また、少なく食べるとエネルギー切れによるパフォーマンスの低下、疲労、故障の原因となる場合があります。そのため、「食事の内容を整えること」、「自分にとって適正量をとること」、この二つをしっかりと意識し、実行することで、はじめてバランス良く食べることができます。



### ✕ 複数のグループに属するもの ✕

右の図のように、1品で複数の区分がとれる料理もあります。例えば、酢豚は豚肉と野菜も使っているので、「主菜+副菜」の料理としてとらえることができます。しっかりと具材が確認できるカレーライスには、ごはんや肉と野菜を使っているので、「主食+主菜+副菜」、クリームシチューは、1皿で「主菜+副菜+牛乳・乳製品」と、三つの役割があります。カレーにサラダや野菜スープなどの2品目の副菜、牛乳やヨーグルト、果物を加えることで、バランスの良い食事になります。このように1皿で複数の役割がある料理を活用すると良いでしょう。



