

食事の基本は「栄養フルコース型」

栄養素をバランスよくとるための、アスリートの食事の基本は「栄養フルコース型」です。これは決してフランス料理のフルコースをさすものではありません。種目を問わずスポーツ選手が、まんべんなく栄養素を確保するための献立の基本で、次の5つのアイテムをそろえた食事のことをいいます。

- ① 主食 … ごはん・パン・めん類・もち・シリアル など
- ② 主菜 … 肉・魚・大豆製品（豆腐・納豆など）・卵 など
- ③ 副菜 … 緑黄色野菜・その他の野菜・きのこ・海藻・いも類 など
- ④ 果物 … 季節の果物・果汁 100%ジュース
- ⑤ 牛乳 … 牛乳・チーズ・ヨーグルト・スキムミルク など

図2に実際の献立を展開し、各アイテムの役割、おもな栄養素をまとめました。毎食この食事を食べるようにしましょう。

図2 栄養フルコース型の食事



	①主食	②おかず	③野菜	④果物	⑤牛乳
おもな役割	エネルギー	かたの材料	体調の調節	体調の調節	かたの材料
おもな栄養素	糖質	たんぱく質 脂質・鉄	ビタミン・ミネラル 食物繊維	ビタミンC・糖質 食物繊維	たんぱく質 カルシウム
食品	ご飯・パン 麺類・パスタ うどん・そば	肉・魚・卵 豆腐 納豆	野菜スープ 煮物・炒め 野菜炒め	果物各種 果汁100% ジュース	牛乳 ヨーグルト チーズ

宇都宮文星短期大学 地域総合文化学科 調理栄養領域 栄養士養成専任講師 鈴木いづみ（管理栄養士）