

もっと強くなるために!

ジュニアアスリートの

Vol.1

食生活サポート講座

NISSHIN
oilio

“植物のチカラ”

毎食、
4品チェックを
習慣に!



実践しよう! 基本の4品「主食+主菜+副菜2品」

朝食例 (自宅)



さらに
ミルクティーと果物を
加えればベスト

昼食例 (コンビニで購入)



ヨーグルトと100%果汁ジュースを加えればベスト

監修者：清原知子
「日清オイリオグループ」
公認スポーツ栄養士・福原愛選手
の食事・栄養サポートを担当
イラスト：中山成子
写真提供：日清オイリオグループ(株)

最近では、大きな皿に主食とおかずをひと盛りすることもありますが、基本の4品がそろっていれば、ひと皿でもOKです。自宅でももちろん、お弁当やコンビニで購入する時も、お皿の数だけでなく中身を意識しましょう。この4品が基本ですが、アスリートはさらに「牛乳・乳製品」と「果物」を加えればベスト。毎食は難しくても、「牛乳・乳製品」と「果物」を、それぞれ1日2回は基本の4品にプラスするように心がけましょう。給食は、基本の4品はもちろん、乳製品と果物が添えられていることが多いので、理想的です。給食のある日は、朝晩それぞれに「牛乳・乳製品」か「果物」のどちらか1品を加えればOK。こう考えると、バランスのよい食事って、意外と簡単ですよっ?

福原愛選手をはじめ、トップ選手は食事にも気を遣っています。その理由は、パフォーマンスアップに食事が影響するからなんです。高度なテクニックを覚えるのは大変なことですが、毎日の食事を少し意識することは、気軽に実践できますよね。ポイントを押さえておけば、食事も楽しくなるし、パフォーマンスアップにも

つながるのだからお得感100%! さて、最初に押さえておきたいポイントは、「バランスのよい食事を心がけること」。具体的に言うと、主食(ごはん等)、主菜(メインのおかず)、副菜(サブのおかず)2品の合計4品。1日3食とも、この「基本の4品は必ずとる」と覚えてみましょう。

最近では、大きな皿に主食とおかずをひと盛りすることもありますが、基本の4品がそろっていれば、ひと皿でもOKです。自宅でももちろん、お弁当やコンビニで購入する時も、お皿の数だけでなく中身を意識しましょう。この4品が基本ですが、アスリートはさらに「牛乳・乳製品」と「果物」を加えればベスト。毎食は難しくても、「牛乳・乳製品」と「果物」を、それぞれ1日2回は基本の4品にプラスするように心がけましょう。給食は、基本の4品はもちろん、乳製品と果物が添えられていることが多いので、理想的です。給食のある日は、朝晩それぞれに「牛乳・乳製品」か「果物」のどちらか1品を加えればOK。こう考えると、バランスのよい食事って、意外と簡単ですよっ?

基本の4品 + 牛乳 果物

今月のテーマ

バランスのよい食事を心がけよう

今月からスタートするこのコーナー。成長期のジュニアアスリートに「食」に関するアドバイスをお届けします。毎日の食事を少しだけ意識することで、パフォーマンス(卓球の競技力)がアップすること間違いなし。もちろん保護者の方や指導者の方にも参考になる情報満載です。早速、今日から活用してみてください!

| 種類 | 体の中での働き (主な栄養素) | 主な食品(例) |
|---------------|--------------------------------|-----------------------|
| 主食 | エネルギー源 (炭水化物) | ごはん、麺類、シリアル、パン |
| 主菜 | 体を作る (たんぱく質)、エネルギー源 (脂質) | 肉・加工品、魚介類、卵、大豆製品、油 |
| 副菜① | 体の調子をとのえる (ビタミン、ミネラル、食物繊維) | 緑黄色野菜、きのこ類、海藻類、その他の野菜 |
| 牛乳・乳製品 | 体を作る (カルシウム) | 牛乳、ヨーグルト、チーズ |
| 果物 | 体の調子をとのえる (ビタミン)、エネルギー源 (炭水化物) | バナナ、葡萄、りんご、イチゴ |

アイスクリームは入らない!

アスリートにうれしい!

体に脂肪がつきにくい健康オイル。食べた後エネルギーになりやすい、天然の植物成分「中鎖脂肪酸」を含んでいます。サラダ、炒めもの、揚げものなど、いろいろな料理に使えます。



←豚肉のしょうが焼きが焼きや献立例の詳細レシピはこちら

または 日清オイリオ 食生活サポート 検索

※献立例▼ごはん(主食)、豚肉のしょうが焼き(主菜+副菜①)、けんちん汁(副菜②)、キウイ(果物)

①豚肉をつけ汁(しょうゆ、みりん、酒、砂糖、しょうが)につけ込む。
②フライパンにヘルシーリセットを熱し、玉ねぎと汁気を切った①の豚肉を焼いて火が通ったら取り出す。
③フライパンで残ったタレを煮詰めて、豚肉にからめる。キャベツ、トマトとともに皿に盛り付ける。

今月のレシピ 豚肉のしょうが焼き



「豚肉のしょうが焼き」は、エネルギー源となる「ごはんがすすむ定番のおかず。野菜と一緒にひと皿にすれば、主菜+副菜の組み合わせになります。さらに、野菜たっぷりの汁物を副菜として添えると、おいしいうえに、栄養バランスもよくなるので、おすすめ!