

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

2020.7.6

02号

コンビニや外食で より健康的にメニューを選ぶコツとは？

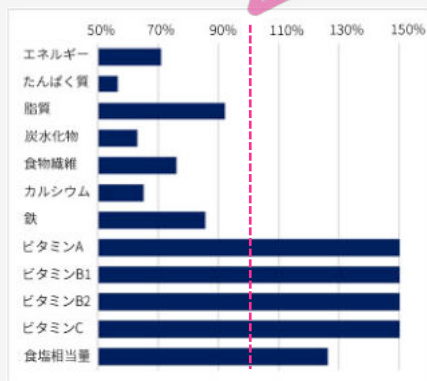
コンビニのお弁当や外食を日常的に利用する大学生アスリートにとって、「何」を「どれくらい」食べるかを意識することは、日々のコンディション維持や体重管理にとって大変重要です。そこで、コンビニや外食でよりバランス良く食べるためのポイントについて考えてみましょう。

コンビニ食で大学生アスリートの栄養充足率をチェック！

1日約3500kcalを必要とする男子アスリートが「牛丼」を、1日約2200kcalを必要とする女子アスリートが「冷やし中華」をランチに選んだと想定して、それぞれの栄養充足率を計算してみました。

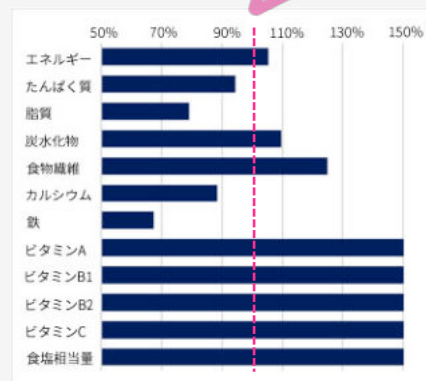
エネルギー及び栄養素の必用量は、競技種目やトレーニング時間、強度、性別、個人差などによって異なりますが、一般的にコンビニや外食でアスリートが1食に必要な栄養をバランスよく補うには限界があります。

男子アスリート向け 牛丼とサラダ



エネルギー源となるご飯（糖質）とたんぱく質が不足しているため、補食におにぎりやサラダチキンなどで足りない分を補おう。自宅で食物繊維の豊富な野菜や果物、カルシウムの多い牛乳をプラス！

女子アスリート向け 冷やし中華



エネルギー源となるご飯（糖質）とたんぱく質は、ほぼ必要量を満たしている。女性に不足しがちなカルシウムと鉄の多い食品を自宅で補うよう習慣づけよう！



コンビニと外食でバランスよくメニューを選ぶ5つのコツ



- ① 主食＋主菜＋副菜＋果物＋牛乳・乳製品を揃える -----> Fact Sheet01号を参照
- ② 体重変化を目安に1食当たりのボリュームを調整する
- ③ 栄養成分表示を活用し「脂質」の少ないものを選ぶ
- ④ 「たんぱく質」は1食当たり20gを下回らないようにする
- ⑤ コンビニや外食で不足しやすいたんぱく質や食物繊維、カルシウム、鉄は補食や自宅で補う（裏面参照）

Fact Sheet01号を参照

<http://sports.hc.keio.ac.jp/ja/athlete-support/medical/-fact-sheet-01.html>



アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

 コンビニや外食で不足しやすい栄養を手軽に補える食品と飲み物

たんぱく質



- ・ サラダチキン
- ・ 温泉たまご
- ・ プロテインバー
- ・ やきとり
- ・ さば缶詰 など

カルシウム



- ・ 牛乳
- ・ プロセスチーズ
- ・ しらす干し
- ・ いりごま
- ・ サケの中骨缶詰 など

食物繊維



- ・ ご飯に混ぜて炊くもち麦や粉末寒天
- ・ 野菜ジュース
- ・ 枝豆 など

鉄



- ・ 米に混ぜて炊くサブリ米
- ・ 鉄分入りグラノーラ
- ・ 納豆
- ・ ミロ など

一般的な外食の栄養価

運動前は消化に時間のかかる「脂質」を抑える、「たんぱく質」が少ない時は補食で補うなど、外食の栄養価を日々のメニュー選びに役立ててみましょう！



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g
つけ麺(230g) 厚切りチャーシュー、ゆで卵つき	761	23	26	92
とんこつラーメン(230g) 薄めチャーシューつき	493	22	7	76
冷やし中華(230g)	508	20	11	74
ミートソース(大盛300g)	727	28	13	109
カルボナーラ(240g)	975	25	57	76
たらこスパゲティ(240g)	679	29	24	77
肉うどん(200g)	486	12	21	53
天ぷらそば(180g)	435	23	10	56
ハンバーガーセット ポテト、アイスコーヒーつき	550	17	23	64

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g
鯖の塩焼き定食(250g)	1009	53	38	98
刺身定食(250g)	677	36	10	99
鶏のから揚げ定食(250g)	815	30	24	105
豚しょうが焼き定食(250g)	752	29	18	103
ロースカツ定食(250g)	810	29	22	109
カツカレー(250g)	925	25	35	117
牛丼(200g)	743	16	32	85
親子丼(200g)	624	30	14	85
うな丼(200g)	725	33	26	84

※「ひと目でわかる糖質事典」成美堂書店を参考に、一部主食の量を調整して計算

備考

栄養価：調理後の食品重量を測定し、食品成分表の値を掛け合わせて概算値を算出。
 充足率：エネルギーは1日の推定エネルギー摂取量を3回で割り、1食あたりの摂取基準を算出。たんぱく質は体重1kg当たり1.7g（女子）～2g（男子）。脂質は総摂取エネルギー量の25%、炭水化物は体重1kg当たり約6g（女子）～7g（男子）。ビタミン、ミネラル、食物繊維は日本人の食事摂取基準（2020年版）の推奨量及び目標量の2割増しを基準とした。
 参考資料：「日本人の食事摂取基準（2020年版）」- 厚生労働省、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」- 文部科学省

本内容の一部または全部を無断で転載・複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため、著作権者の許可が必要です。

執筆者：Food Connection代表 公認スポーツ栄養士 橋本玲子

《URL》 <https://food-connection.jp> 《Facebook》 <https://www.facebook.com/foodconnection.jp>

問い合わせ：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 《URL》 <http://sports.hc.keio.ac.jp> 《mail》 smrc-info@ml.keio.jp