

受けてみませんか？

スポーツ栄養士による栄養アドバイス

要予約・相談料：3,000円

「毎日何を作ればいいのかわからない」

「試合の時は何を持たせたらいいの？」とお悩みのお父さん・お母さん、

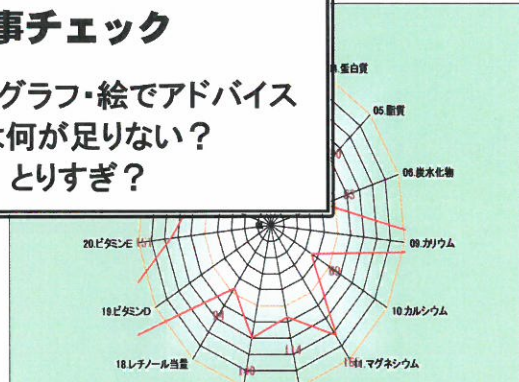
スポーツ選手、健康に気をつかう方など・・・どなたでもOK！



栄養素	単位	2011/1/7	2011/2/7	2011/4/27
02 エネルギー (kcal)		173	165	158
04 蛋白質 (g)		11.0	15.4	14.0
05 脂質 (g)		5	17	33.6
06 炭水化物 (g)		10.0	15.1	15.1
09 カリウム (mg)		1.89	2.26	120
10 カルシウム (mg)		2.10	1.75	84
11 マグネシウム (mg)		200	278	139

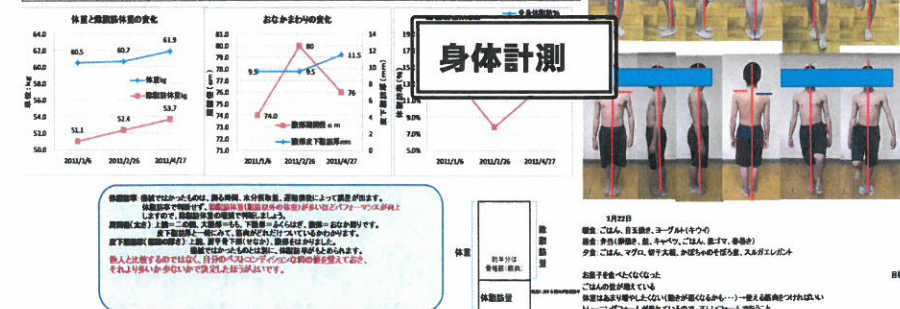
食事チェック

わかりやすいグラフ・絵でアドバイス
今の食事には何が足りない？
とりすぎ？



項目	2011/1/7	2011/2/7	2011/4/27
エネルギー	173	165	158
蛋白質	11.0	15.4	14.0
脂質	5	17	33.6
炭水化物	10.0	15.1	15.1
カリウム	1.89	2.26	120
カルシウム	2.10	1.75	84
マグネシウム	200	278	139

身体計測



男性 A さんの場合

目指している試合までに減量したい。
でも、今まで自己流でいろいろ
やっても減量できなかった。

トレーニング+身体計測と栄養アドバイス

1年で-6kg
体脂肪率-5%
おなかまわり-7cm



* 栄養アドバイスを希望される方は、予め電話でまたは直接ご予約ください。



あなただけの資料作成、アドバイスいたします

お母さん B さんの場合

息子が陸上競技をしている。
試合の時にどのタイミングで何を
食べさせたらいいのかわからない。

次の試合のタイムスケジュールに
合わせて何を食べたらいいか
資料作成、アドバイス

バイクングではどう食べる？

試合当日の食事例

予選は 12:10 に競技開始です。決勝は 16:50 に試合開始です。(コールは 1 時間前?)
朝食 : 7 時ごろ 糖質を含む、バランスの良い食事。主食はごはん+パンやシリアルでも可。
おなが強い体質なら牛乳は X。ヨーグルトなら OK。
朝食 (軽食) : ウォーミングアップの開始時間にもよるが、10 時ごろ
おにぎり 1~2 個、エネルギーゼリーのどちらかまたは両方
(体調により量を決める。ゼリー半分でもよい)
待ち時間 : ロに合うスポーツドリンクを飲んでおく。「カロリーオフ」「ノンカロリー」は不向き。
補食 : 予選終了後、できるだけ早めにスポーツドリンクでエネルギー+ミネラル+水分補給。
一終了後から決勝のウォーミングアップ開始まで
3 時間程度ある場合は冷やし中華やおろしそばなどは OK
1~2 時間しかない場合は試合前と同じ。おにぎりやゼリー、オレンジジュースなど
* これはあくまで目安です。消化時間や口に合うかどうかは個人差があります。

担当：日本体育協会・日本栄養士会公認
スポーツ栄養士 河村 美樹