

受けませんか？

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！

体重、体脂肪を落としたい



いっぱい食べているのに
太れない

このサプリメント、
自分に合っているの？

貧血気味…

つかれやすい

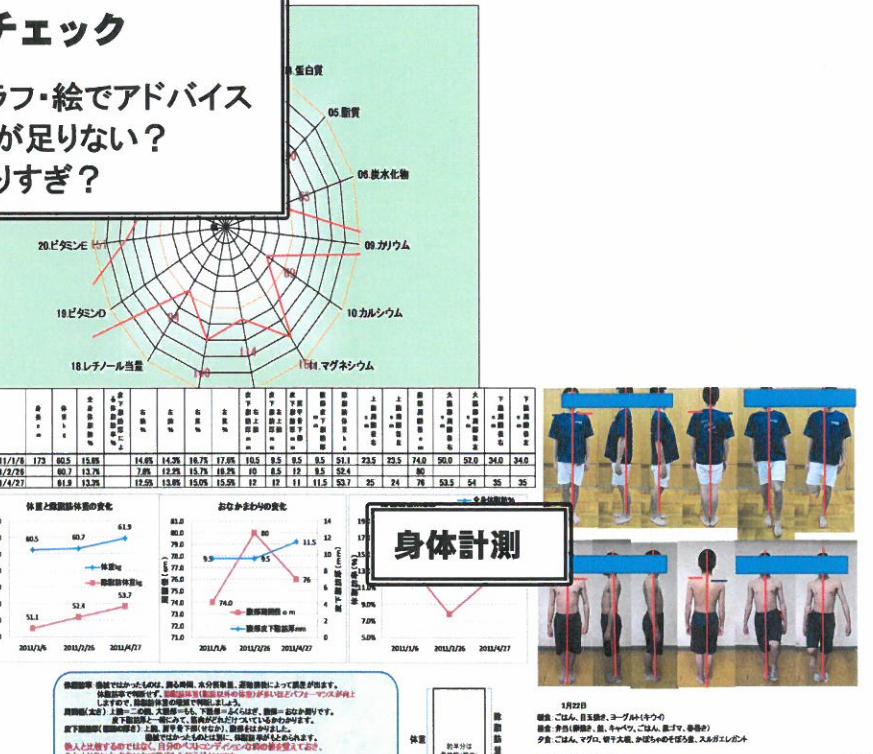
野菜が嫌いだけと
どうしたらいい？

↓

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？

栄養素	単位	02エネルギー (kcal)	04 蛋白質 (g)	05 脂質 (g)	06 炭水化物 (g)	09 カリウム (mg)	10 カルシウム (mg)	11 マグネシウム (mg)	13 鉄 (mg)	14 リン (mg)	18 レチノール当量 (μg)	19 ビタミンC (mg)	20 ビタミンE (mg)	22 ビタミンB1 (mg)	23 ビタミンB2 (mg)	29 ビタミンC (mg)
エネルギー	(kcal)	16.0	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4
04 蛋白質	(g)	11.0	15.4	14.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0
05 脂質	(g)	6.0	5.6	5.6	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0
06 炭水化物	(g)	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1	15.1
09 カリウム	(mg)	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
10 カルシウム	(mg)	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
11 マグネシウム	(mg)	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
13 鉄	(mg)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
14 リン	(mg)	11.0	15.4	14.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0	11.0
18 レチノール当量	(μg)	600	566	84	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
19 ビタミンC	(mg)	5	17	336	5	17	336	5	17	336	5	17	336	5	17	336
20 ビタミンE	(mg)	10.0	15.1	15.1	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
22 ビタミンB1	(mg)	1.89	2.26	120	1.89	1.89	1.89	1.89	1.89	1.89	1.89	1.89	1.89	1.89	1.89	1.89
23 ビタミンB2	(mg)	2.10	1.75	84	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10
29 ビタミンC	(mg)	200	278	139	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200

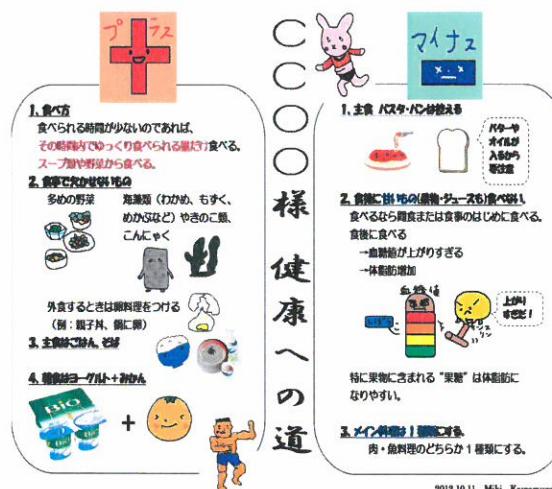


男性 Aさんの場合

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。

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

バイキングではどう振る？



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 料理を含む、バランスが良い食事。主食はごはん+パンやシリアルでも可。
- 昼食 : オにぎりやパン、牛乳はX。ヨーグルトならOK。
- 副食(競食) : ウォーミングアップの間食時間にもよるが、10時ごろ おにぎり1~2個、エネルギーのどちらかまたは両方 (体温により摂取量を決める。ゼリー半分でもよい)
- 待ち時間 : 口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。

→終了時間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