

スポーツ栄養学
に基づいた

アスリート弁当

県立広島大学名誉教授
加藤教授 監修

スポーツ種目別オススメ弁当



パワー



糖質は、消化がよく即効性のあるエネルギー源です。
また、糖質からのエネルギー産生には**ビタミンB₁**が不可欠。
"パフォーマンス前のエネルギー補給"をしましょう。

- ◎糖質：むすび、パスタ、肉じゃが◎
- ◎ビタミンB₁：豚肉、大豆

826Kcal ⌚ 競技前

野球(ピッチャー)
バスケットボール
バレー 柔道

スタミナ



"スタミナ(持久力)強化"には、
酸素の運搬役**鉄**が重要です
貧血予防もできて**ビタミンC**と組み合わせることで
より鉄分を吸収することが出来ます。

- ◎鉄：レバー入り肉だんご◎
- ◎ビタミンC：オレンジ、リンゴ◎

839Kcal ⌚ 競技前

サッカー(MF、DF)
水泳(長距離)
柔道 バレー
バスケットボール