

どんなお弁当が いいのかな？

＜スポーツ栄養士・田中整形外科病院・管理栄養士・大坪豊寿＞

秋は行楽シーズンですね。お弁当を持って紅葉狩りに行く予定の方も多いと思います。私の故郷である仁淀川町椿山も綺麗な紅葉が見える所です。



さて、お弁当といえばスポーツ選手にとって、大事な昼食です。ここで、しっかり食べていないと「質の高い練習」が出来ません。午後からの練習に備えて、バランス良く栄養補給をしておきたいものです。今回はお弁当についてアドバイスします。



日常使用しているお弁当を一度確認しよう。

容量 = エネルギー量

弁当箱の容量とエネルギーがほぼ同じ数字になるといわれています。たとえば弁当箱に水を入れて 800ml は入れれば 800kcal の食事になるといった具合です。

女子向けの弁当箱は小さいものが多く、弁当箱を見直す必要があります。



お弁当箱の大きさはどのくらい？

男子学生 1000ml 前後

女子学生 700ml 前後

私たちが一般的に高校生にアドバイスする 1 日のエネルギー量は、男子 3500kcal、女子 2800kcal にしています。1 日 3 食で補うようにすると昼食は男子 1200kcal で女子は 900kcal になります。お弁当箱が見つからないほどの量になります。

そこでみかんや牛乳を追加することをおすすめします。

また、運動後の補食も必要になります。

注意！

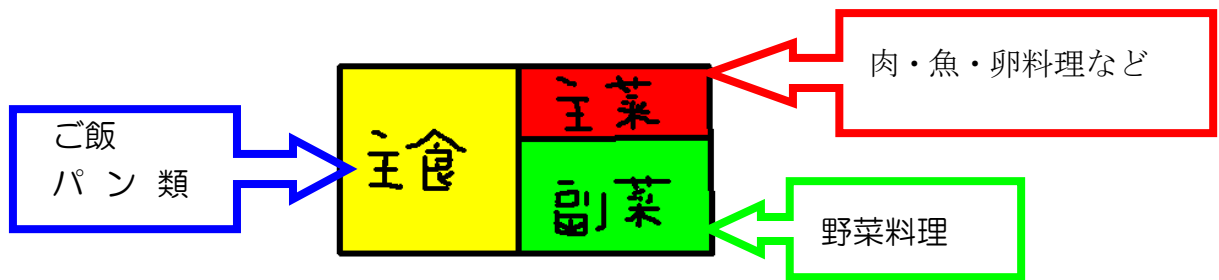
競技の種類・運動量・体格などでもエネルギー量は左右されます。



お弁当を作ってみよう

● お弁当の詰め方

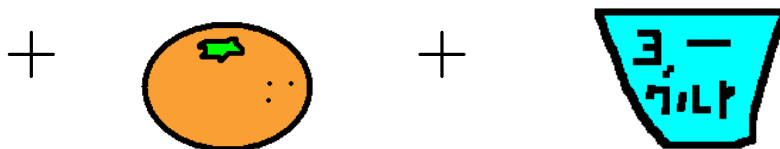
基本は主食・主菜・副菜の表面積比が**3**：**1**：**2**になるようにします。



【参考文献】「たのしい食育 Book3:1:2 弁当ダイエット法」足立己幸・針谷順子著

● きれいに詰める方法

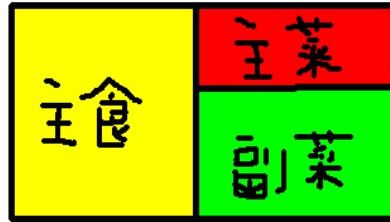
- ① ご飯をお弁当の半分ぐらい詰める。
料理が動かないように、ご飯から詰めて、冷ましてからおかずを詰める。
- ② 残りの場所に主菜となるおかずを入れる。
- ③ 弁当の他に果物・乳製品をプラスすると栄養バランスが良くなります。



果物は量のわりにはエネルギーが少ないので、別の容器に入れて持って行くほうが良いと思います。

● 最後に愛情をプラスするとお弁当が出来上がり！

そこで、作ってみました。



黒い食材は栄養がいっぱい
ご飯には黒ゴマや
小魚などのせて

牛乳や果物を摂るとカルシウムやビタミンがアップします。

秋なのでエリンギのベーコン巻き。豚肉はスポーツ選手の味方

三色どんぶりの残りの鶏ミンチに生姜と葱を入れてたまご焼きに

この容器は **810ml** と記載されていたお弁当箱です。
結果、お弁当のエネルギー量は **830 kcal** でした。
牛乳と果物 を入れて **955 kcal** になります。
このお弁当は脂肪を抑えたメニューになっています。
ごはんの詰め方や揚げ物などが入るとエネルギー量が増えます。

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) |
|------------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|
| お弁当 | 830 | 37.5 | 20.6 | 157 | 3.6 |
| お弁当+果物+牛乳 | 955 | 45.7 | 22.7 | 432 | 4.0 |

| | ビタミン A (μg) | ビタミン B1 (mg) | ビタミン B2 (mg) | ビタミン C (mg) | 食物繊維 (g) |
|------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|-------------|
| お弁当 | 386 | 0.35 | 0.6 | 21 | 4.4 |
| お弁当+果物+牛乳 | 539 | 0.5 | 1.0 | 45 | 5.2 |