

# 袋井スポーツ飯 認定基準

## 1) 袋井市産食材を1品以上使用する。

## 2) 主食・主菜・副菜を取り入れる。

- ・主食:からだを動かすエネルギー源(米・パン・麺類・パスタ)
- ・主菜:筋肉・血・骨の材料になる(肉・魚・卵・豆)
- ・副菜:からだの調子を整える(野菜・きのこ・海藻類)

## 3) 栄養基準値を以下の通り満たす(次ページ参照)

### ① 3大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)が基準値を満たす。

### ② 以下、7栄養素のうち、1栄養素以上の基準値を満たす。

- ・カルシウム・・・ジュニアアスリート成長に必要な栄養素
- ・鉄・・・貧血防止(持久系スポーツ等)
- ・ビタミンA・・・皮膚、粘膜の健康を維持し免疫力を高める
- ・ビタミンB1・・・エネルギー源、特に糖質の代謝を助ける
- ・ビタミンB2・・・脂質の代謝に関与、特に持久系スポーツに必要
- ・ビタミンC・・・鉄分吸収を促進、抗ストレス・抗酸化作用、コラーゲンの合成
- ・食物繊維・・・炭水化物の吸収をゆっくりにすることで長時間エネルギーを使える

### ③ エネルギーが基準値を満たす

#### Aパターン

ターゲット層:ジュニアアスリート、中高生女子アスリート など

朝:770kcal(693~847) 昼:890kcal(801~979) 夕:890kcal(801~979)

#### Bパターン

ターゲット層:中高生男子アスリート、一般男性(活動レベル高い) など

朝:950kcal(855~1,045) 昼:1,100kcal(990~1,210) 夕:1,100kcal(990~1,210)

※( )内は、認定許容範囲値(基準値±10%) 単位:kcal

# 栄養基準値表

## Aパターン ※応募メニューの基準値となります。

【表内の数値について】  
上段:基準値 下段:認定許容範囲値

|                                   |                                                   | 朝                  | 昼                    | 夕                    | 1日合計 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|------|
| エネルギー<br>(必須項目)                   | エネルギー (kcal)                                      | 770<br>693~847     | 890<br>801~979       | 890<br>801~979       | 2550 |
| 3大栄養素<br>(必須項目)                   | たんぱく質 (g)<br>(エネルギー比率15%)                         | 29<br>26.0~31.9    | 33<br>29.7~36.3      | 33<br>29.7~36.3      | 95   |
|                                   | 脂質 (g)<br>(エネルギー比率25%)                            | 21.0<br>18.9~23.1  | 24.5<br>22.1~27.0    | 24.5<br>22.1~27.0    | 70   |
|                                   | 炭水化物 (g)<br>(エネルギー比率60%)                          | 115<br>103.5~126.5 | 133.5<br>120.2~146.9 | 133.5<br>120.2~146.9 | 382  |
|                                   | カルシウム (mg)                                        | 270<br>243~        | 315<br>283~          | 315<br>283~          | 900  |
| 7栄養素<br>(1項目以上の<br>基準値を<br>満たすこと) | 鉄 (mg)<br>(推奨量の1.5~20%増)                          | 3.0<br>2.7~        | 3.5<br>3.1~          | 3.5<br>3.1~          | 10   |
|                                   | ビタミンA<br>(推奨量の20%増)                               | 234<br>210~        | 273<br>245~          | 273<br>245~          | 780  |
|                                   | ビタミンB <sub>1</sub> (mg)<br>(0.6mg~0.8mg/1000kcal) | 0.54<br>0.49~      | 0.63<br>0.56~        | 0.63<br>0.56~        | 1.8  |
|                                   | ビタミンB <sub>2</sub> (mg)<br>(0.6mg~0.8mg/1000kcal) | 0.54<br>0.49~      | 0.63<br>0.56~        | 0.63<br>0.56~        | 1.8  |
|                                   | ビタミンC (mg)                                        | 30<br>27~          | 35<br>31.5~          | 35<br>31.5~          | 100  |
|                                   | 食物繊維<br>(8~10g/1,000kcal)                         | 6.0<br>5.4~        | 7.0<br>6.3~          | 7.0<br>6.3~          | 20   |
|                                   |                                                   |                    |                      |                      |      |
|                                   |                                                   |                    |                      |                      |      |
|                                   |                                                   |                    |                      |                      |      |
|                                   |                                                   |                    |                      |                      |      |

エネルギーは、食事摂取基準（2020）15~17歳女子 身体活動レベルⅢ  
アスリートのための栄養・食事ガイド参照  
エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物は基準値±10%  
カルシウム/鉄/ビタミンA/ビタミンB<sub>1</sub>/ビタミンB<sub>2</sub>/ビタミンC/食物繊維は基準値-10%も含む

※ターゲット

- ・ジュニアアスリート(小学生等)
- ・中高校生女子アスリート
- ・一般成人(活動レベルふつう)
- など

・エネルギー量 2,550kcal/日 ・野菜摂取量(推奨) 350g/日

## Bパターン ※応募メニューを基に、スポーツ栄養士が算出します。

【表内の数値について】  
上段:基準値 下段:認定許容範囲値

|                                   |                                                   | 朝                  | 昼                    | 夕                    | 1日合計  |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------|
| エネルギー<br>(必須項目)                   | エネルギー (kcal)                                      | 950<br>855~1045    | 1100<br>990~1210     | 1100<br>990~1210     | 3150  |
| 3大栄養素<br>(必須項目)                   | たんぱく質 (g)<br>(エネルギー比率15%)                         | 36<br>32.4~39.6    | 41<br>36.9~45.1      | 41<br>36.9~45.1      | 118   |
|                                   | 脂質 (g)<br>(エネルギー比率27%)                            | 28<br>26.1~31.9    | 33<br>29.7~36.3      | 33<br>29.7~36.3      | 94    |
|                                   | 炭水化物 (g)<br>(エネルギー比率58%)                          | 137<br>123.3~150.7 | 159.5<br>143.5~175.5 | 159.5<br>143.5~175.5 | 456   |
|                                   | カルシウム (mg)                                        | 300<br>270~        | 350<br>315~          | 350<br>315~          | 1,000 |
| 7栄養素<br>(1項目以上の<br>基準値を<br>満たすこと) | 鉄 (mg)<br>(推奨量の1.5~20%増)                          | 4.6<br>4.1~        | 5.2<br>4.7~          | 5.2<br>4.7~          | 15    |
|                                   | ビタミンA<br>(推奨量の20%増)                               | 306<br>275~        | 357<br>321~          | 357<br>321~          | 1020  |
|                                   | ビタミンB <sub>1</sub> (mg)<br>(0.6mg~0.8mg/1000kcal) | 0.54<br>0.49~      | 0.63<br>0.57~        | 0<br>0.57~           | 1.8   |
|                                   | ビタミンB <sub>2</sub> (mg)<br>(0.6mg~0.8mg/1000kcal) | 0.54<br>0.49~      | 0.63<br>0.57~        | 0<br>0.57~           | 1.8   |
|                                   | ビタミンC (mg)                                        | 30<br>27~          | 35<br>31.5~          | 35<br>31.5~          | 100   |
|                                   | 食物繊維<br>(8~10g/1,000kcal)                         | 7.6<br>6.8~        | 8.7<br>7.8~          | 8.7<br>7.8~          | 25    |
|                                   |                                                   |                    |                      |                      |       |
|                                   |                                                   |                    |                      |                      |       |
|                                   |                                                   |                    |                      |                      |       |
|                                   |                                                   |                    |                      |                      |       |

エネルギーは、食事摂取基準（2020）15~17歳男子 身体活動レベルⅢ  
アスリートのための栄養・食事ガイド参照  
エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物は基準値±10%  
カルシウム/鉄/ビタミンA/ビタミンB<sub>1</sub>/ビタミンB<sub>2</sub>/ビタミンC/食物繊維は基準値-10%も含む

※ターゲット

- ・中高校生男子アスリート
- ・一般男子(活動レベルたかい)
- など

・エネルギー量 3,100kcal/日 ・野菜摂取量(推奨) 400g/日