

スポーツを**食**でサポート

Let's eat 袋井スポーツ飯!

スポーツに励むアスリートに向け、食事の質と量に配慮して、市内飲食店が開発した食事メニュー、それが「袋井スポーツ飯」です。お店によってメニューも特徴もさまざま！あなたに合ったスポーツ飯を食べて、袋井でスポーツを頑張ろう！

スポーツ合宿

大会

サークルイベント etc.

お気軽にご利用ください!
スポーツ目的以外にも是非!



私がオススメします!

公認スポーツ栄養士・管理栄養士



日向 訓子
(ひゅうが くにこ)

食事でコンディションは変わります。袋井スポーツ飯を活用してスポーツの質を高めてください!

袋井市在住。プロサッカー選手の栄養管理をはじめ、県内学校でのスポーツ栄養に関する講義の実施などトップアスリートから学生まで幅広く指導するなど活躍。

袋井スポーツ飯の基準

- 1 主食・主菜・副菜がそろっている
- 2 スポーツをする人に必要なエネルギーが摂取できる
※市と公認スポーツ栄養士で設定した1食あたりに必要なエネルギー量
- 3 炭水化物・タンパク質・脂質が基準値を満たす
※市と公認スポーツ栄養士で設定した1食あたりの摂取量
- 4 栄養面で特徴がある
※カルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンB1、ビタミンB2・ビタミンC・食物繊維の内、1栄養素以上の基準値を満たす
- 5 袋井市産食材を1品以上使用している

メニューや販売店の情報は **コチラ!**



袋井スポーツ飯 について

食事は、スポーツ活動の土台を作るキモとなります！
食事で体調を整え、怪我や病気をしない強い体を作ることは、スポーツをする人にとってテクニックを身につける以上に大切なことです。

袋井スポーツ飯は、スポーツをする人の食事の基本となる、**質(バランス)と量(エネルギー)がそろったアスリート応援メニュー**です。



袋井スポーツ飯の質と量のお話

質 バランス

袋井スポーツ飯は、主食、主菜、副菜がそろい、エネルギー源となる三大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物)もバランスよく摂取できます。また、ビタミン・ミネラルも、取扱店の食事メニューによってそれぞれ特徴があります。食べたいメニューを選ぶことはもちろん、必要な栄養素、目的に応じたメニュー選びも可能です。

栄養素は連携して摂取することが大事



人間の体を車に例えると、三大栄養素がガソリンで、ビタミン・ミネラルがエンジンをかける鍵の役目となります！
体のガソリンとなる三大栄養素を効果的に使うために、ビタミン・ミネラルを連携させて摂取することが大事です。

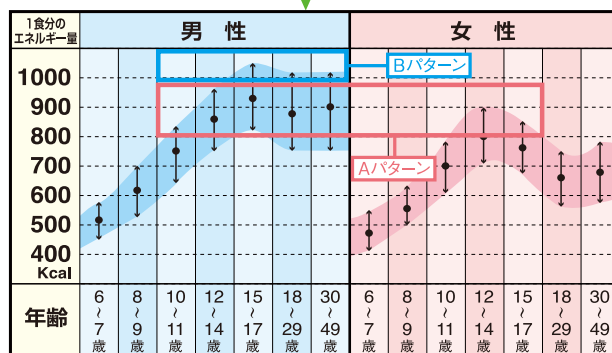
量 エネルギー

運動に必要なエネルギーは年齢・性別などによってさまざま。袋井スポーツ飯では、2種類のパターンでメニューを用意しています。

※1種類のみメニューもごさいます。

- Aパターン**
 - ジュニアアスリート
 - 一般成人向け(活動レベル普通)
 - 中高生女子アスリート
- Bパターン**
 - 中高生男子アスリート
 - 成人男子向け(活動レベル高い)

一食でどれだけエネルギーが必要？



● 運動する人はエネルギーが多く必要 ●

