

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

ダッシュ



"瞬発力の向上"には、エネルギー源の糖質と、  
筋肉や神経を動かす**ビタミンB群**が不可欠。  
短い時間に発揮する力をサポートしてくれます。

- ◎糖質：白飯
- ◎ビタミンB12：鯖塩焼き◎

833Kcal ⌚ 競技前  
野球(バッター)  
サッカー(FW)  
水泳(短距離)  
陸上(短距離)  
剣道

## アスリート応援弁当



コンディション



"日々の体調を整える"には免疫力をあげること。  
食物繊維でおなかの調子を整え、  
**ビタミンC**は体調や競技力を高め、  
ストレスから身を守ってくれます。

- ◎食物繊維：ごぼう、小松菜◎
- ◎ビタミンC：さつまいも、りんご◎

820Kcal  
⌚ 日々の生活  
どなたでも

リカバリー



糖質とたんぱく質は運動直後の**"傷んだ筋肉の修復"**  
を助けてくれます。  
運動により破壊された赤血球には**鉄**の補給が効果的です。  
練習や試合など激しい運動の後にぴったりの栄養素です

- ◎たんぱく質：煮卵、鶏照煮
- ◎ビタミンB6：肉だんご◎

735Kcal  
⌚ 競技後  
2時間以内  
どなたでも

\* 合計金額が5000円以上から承ります。  
\* 3日前までにご予約ください。  
\* キャンセルは2日前の午前中までにご連絡ください。  
(雨天中止対応商品は前日の午前中まで)