

# 栄養バランスの整った食事とは？

– 「意外と悪くない食事」を取り入れよう –



国士館大学 講師

スポーツ科学博士

管理栄養士

藤井 嵩子

どんな食事を食べたらいいんですか？

「栄養バランスを整えてください」ってよく聞きましたか？

では質問です！

皆が思う栄養バランスっていったい何でしょうか？

一緒に考えてみましょう。



# 栄養バランスの整った食事ってなに？

?



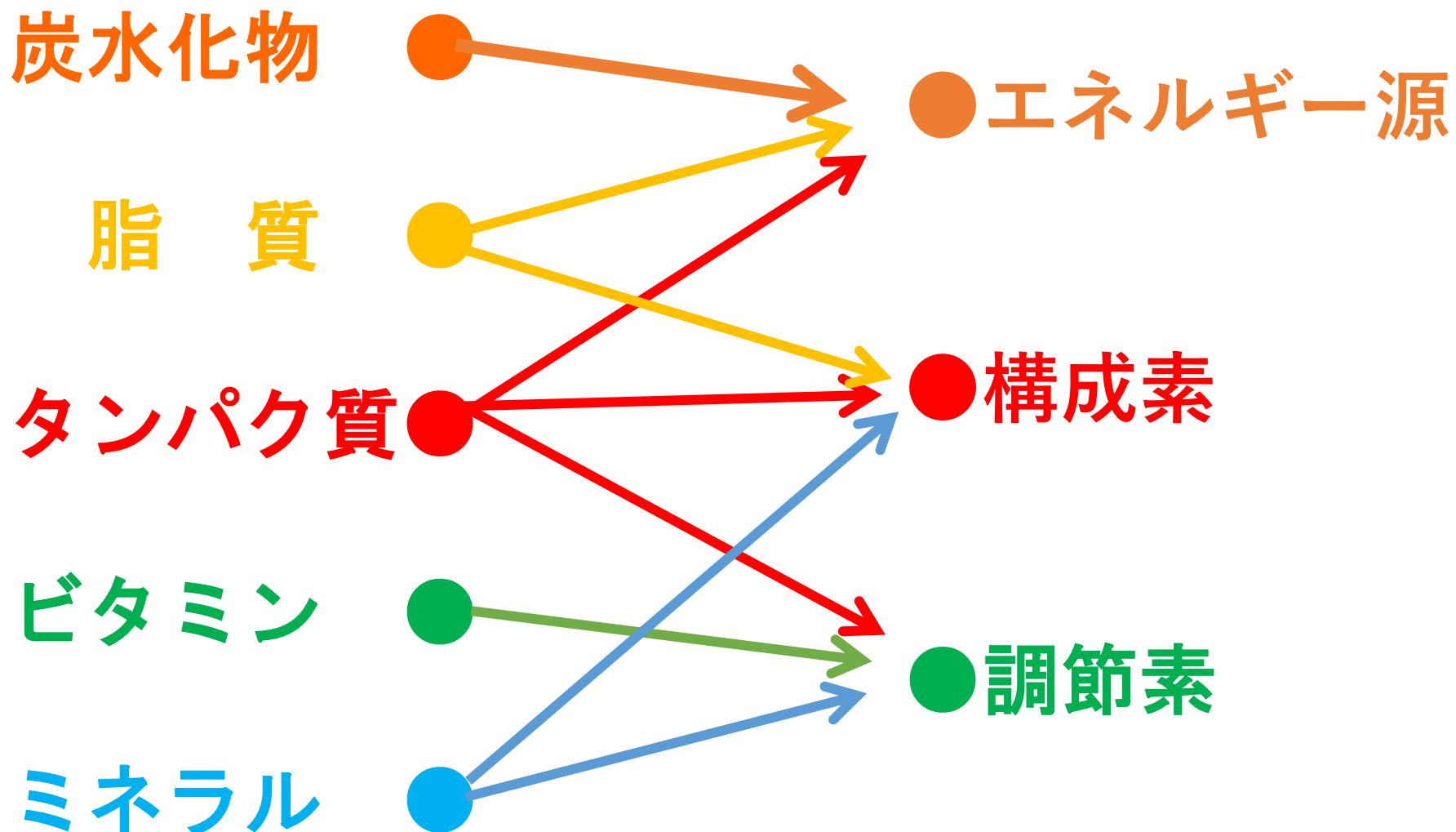
?

?

# 栄養素の種類



# 栄養素の機能



# 食事のカテゴリー



- 主食、主菜、副菜では足りない栄養を補う  
(ビタミン・ミネラル、たんぱく質、炭水化物)



- 体調を整える  
(ビタミン・ミネラル)



- エネルギー源 (炭水化物)



- 体をつくる材料 (たんぱく質)



# 栄養バランスの良い食事のイメージ



こんな感じをイメージしませんでしたか？

アスリートはこの食事を食べているの？



実際は…

普段、皆さんには朝食で何を食べていますか？

飲み物だけ？



お菓子だったりして！



まさか！  
食べない？？？



# あなたの一押しの朝食はありますか？

思いつかない人  
注意！



## 子どもの栄養上の特徴 朝食の欠食

近年の学童の生活は、遊びを含む自由時間が少なくなり、学習塾や習い事など本来の学校生活以外の拘束時間が長くなり、**多忙**である。



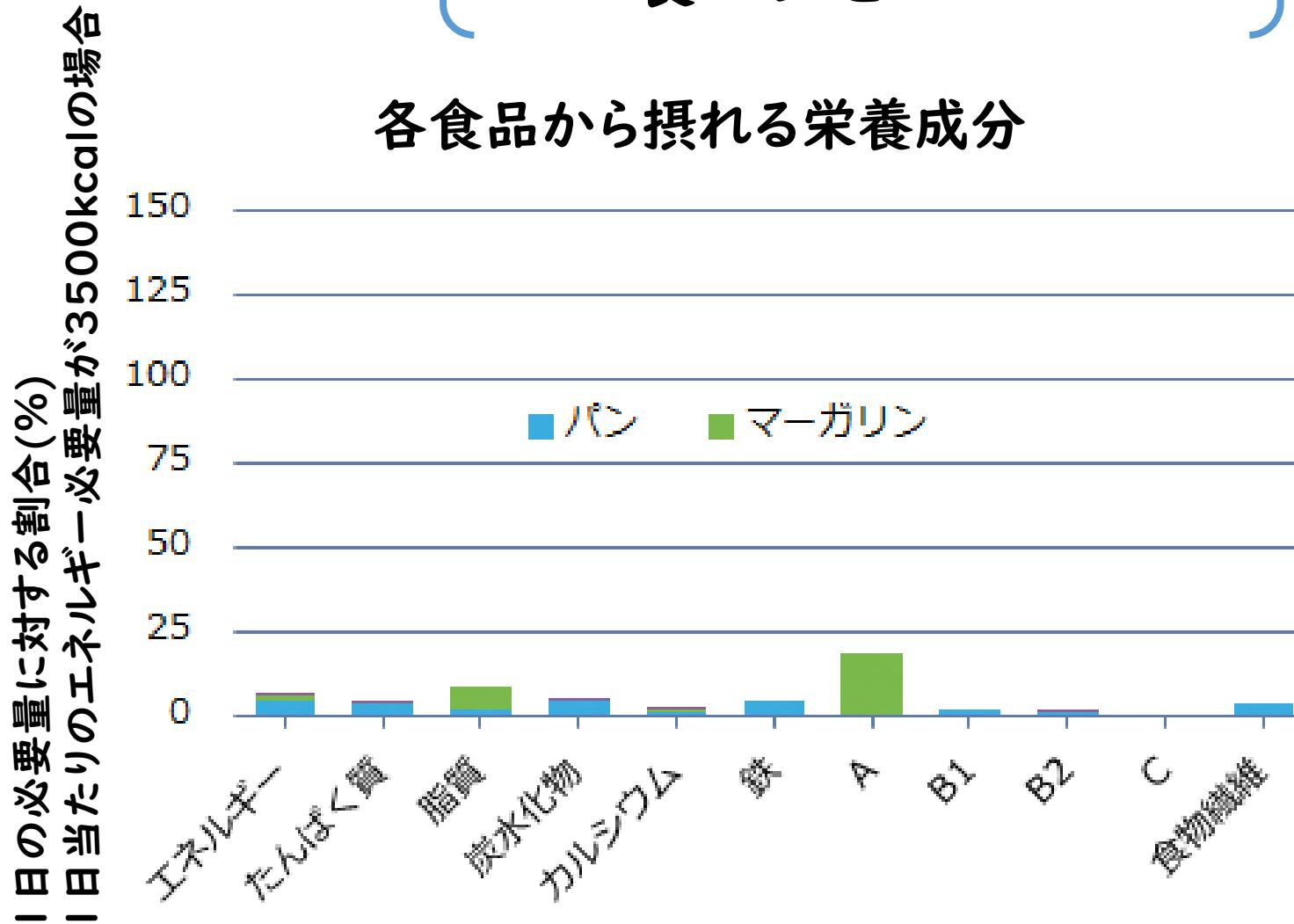
運動不足が目立ったり、

夜型生活への移行から就寝時間の遅れや**夜食の習慣**がみられる。

# 某体育大学の平均的なアスリートの朝食

## 一般的な朝食① 食パンとコーヒー

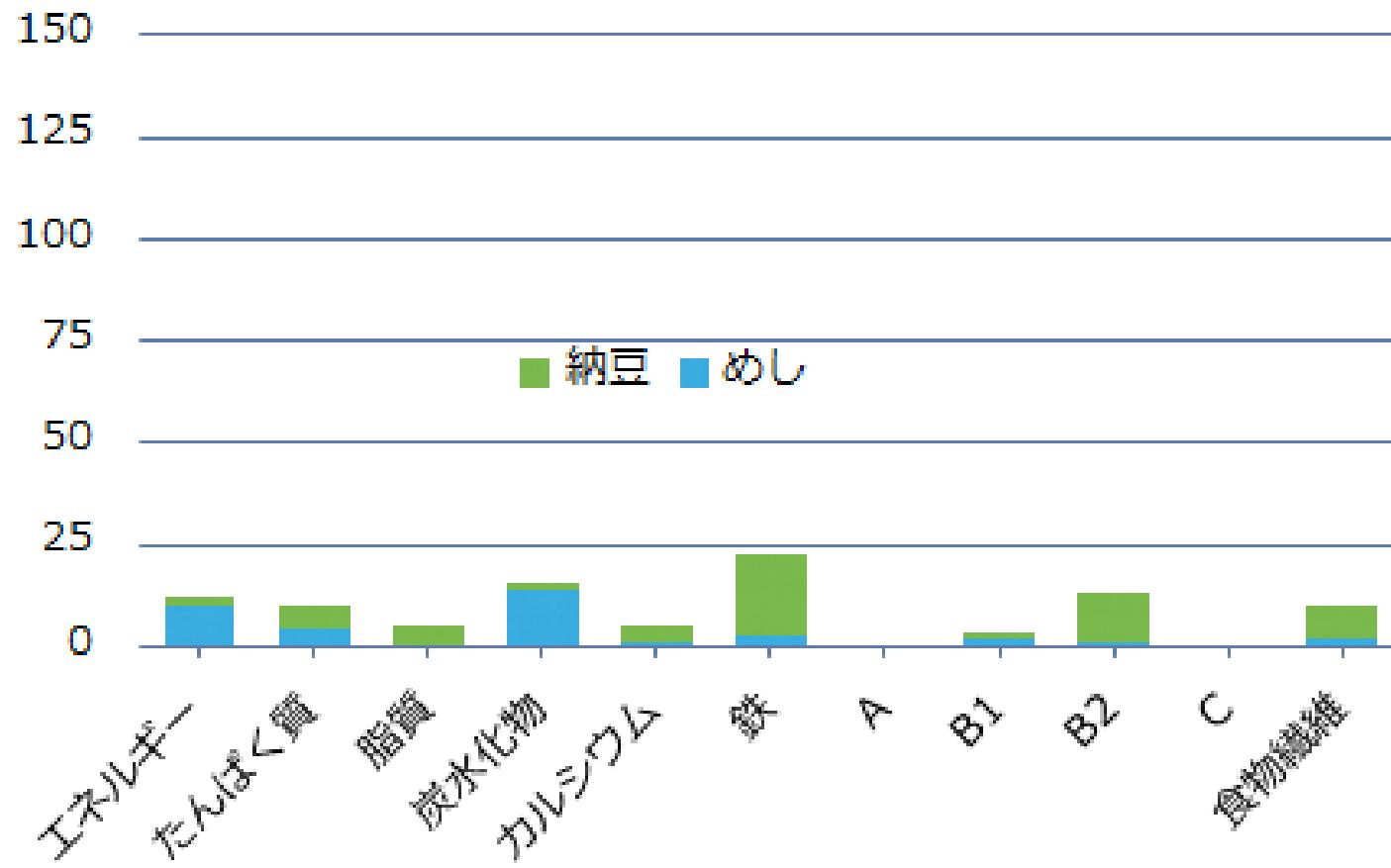
各食品から摂れる栄養成分



## 一般的な朝食② めしと納豆

一日の必要量に対する割合(%)  
一日当たりのエネルギー必要量が3500kcalの場合

各食品から摂れる栄養成分



# 『意外に悪くない食事』って？

可能な限り…

調理はしない



包丁やまな板は  
使わない



近所で買える  
食材



いつでも安価に  
手に入る食材



まずは洋食から…

どんな風に工夫しますか？

食パン6枚切り 1枚

ブラックコーヒー





トーストを3枚  
ゆで卵  
バナナ  
牛乳  
かんきつ類のジュース

次は朝食…

どんな風に工夫しますか？

ごはん

納豆





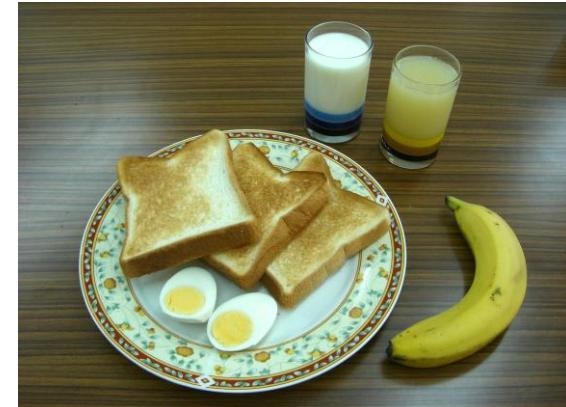
ごはん1.5倍  
生卵  
牛乳  
かんきつ類のジュース

## 和食ver.



- ・白飯 丂ぶり1杯
  - ・たまご 1個
  - ・納豆 1パック
  - ・牛乳 コップ1杯
  - ・100%果汁ジュース コップ1杯
- 総エネルギー量 = 891 kcal

## 洋食ver.



- ・パン（6枚切り）×3枚
  - ・たまご 1個
  - ・バナナ 1本
  - ・牛乳 コップ1杯
  - ・100%果汁ジュース コップ1杯
- 総エネルギー量 = 845 kcal

# 栄養バランスが整った食事はどれか？

①暫定1位



②唯一の洋食



③①と同じ和食



# 意外と悪くない朝食

				朝食 必要量
エネルギー, kcal	929	891	845	875
たんぱく質, g	37.3	30.6	33.4	32.8
脂 質, g	27.2	19.4	22.1	24.3
炭水化物, g	133.2	144.5	130.8	131.3
カルシウム, mg	486	319	329	225
鉄, mg	5.1	3.2	2.6	1.9
ビタミンA, µgRE	1522	186	190	188
ビタミンB1, mg	0.41	0.33	0.40	0.47
ビタミンB2, mg	0.88	0.89	0.71	0.53
ビタミンC, mg	109	108	121	25
食物纖維, g	12.2	4.3	5.1	8.8

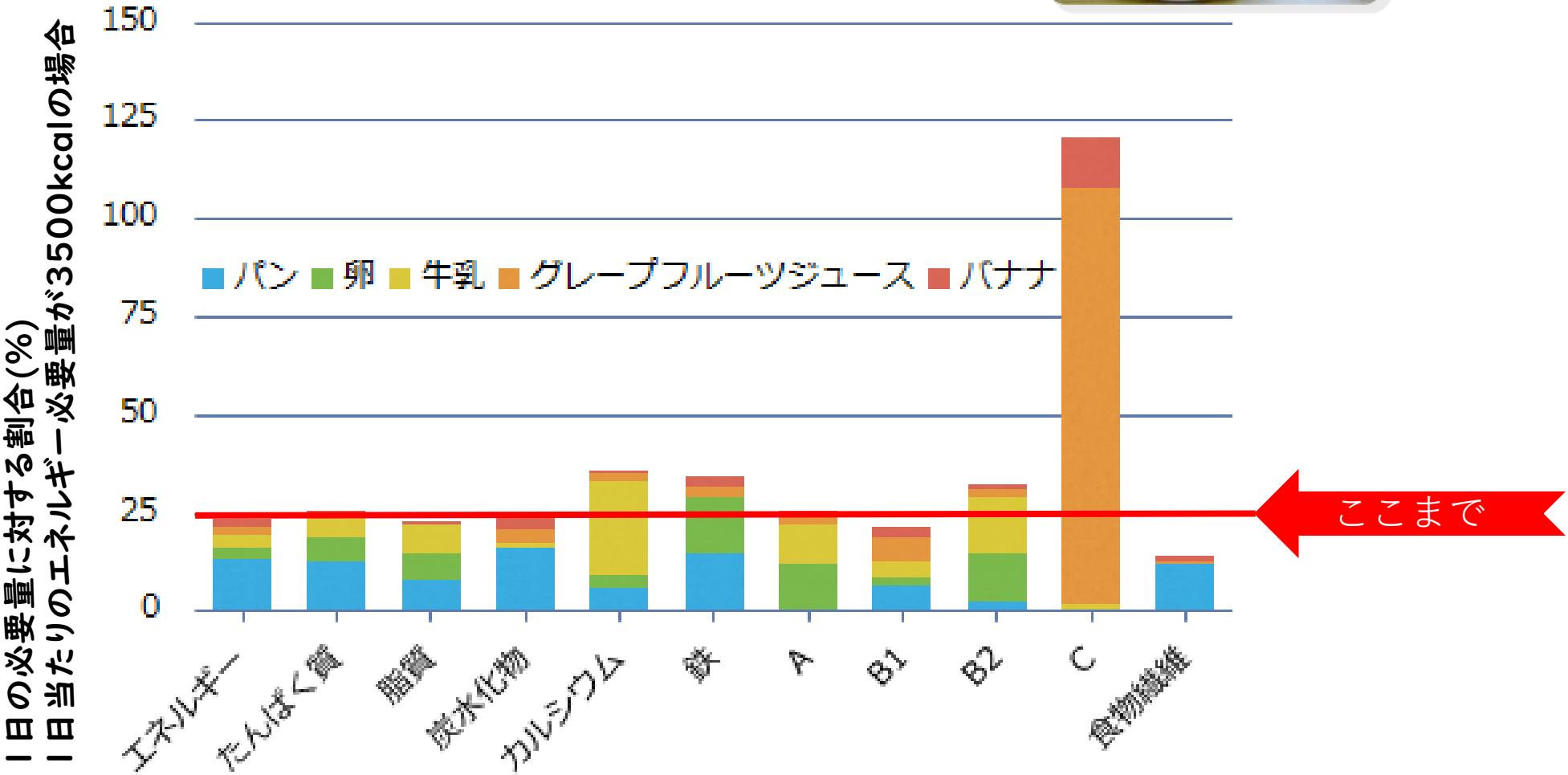
なぜ？



※朝食必要量は1日の必要エネルギーが3,500kcalの平均的な成人男子スポーツ選手の場合

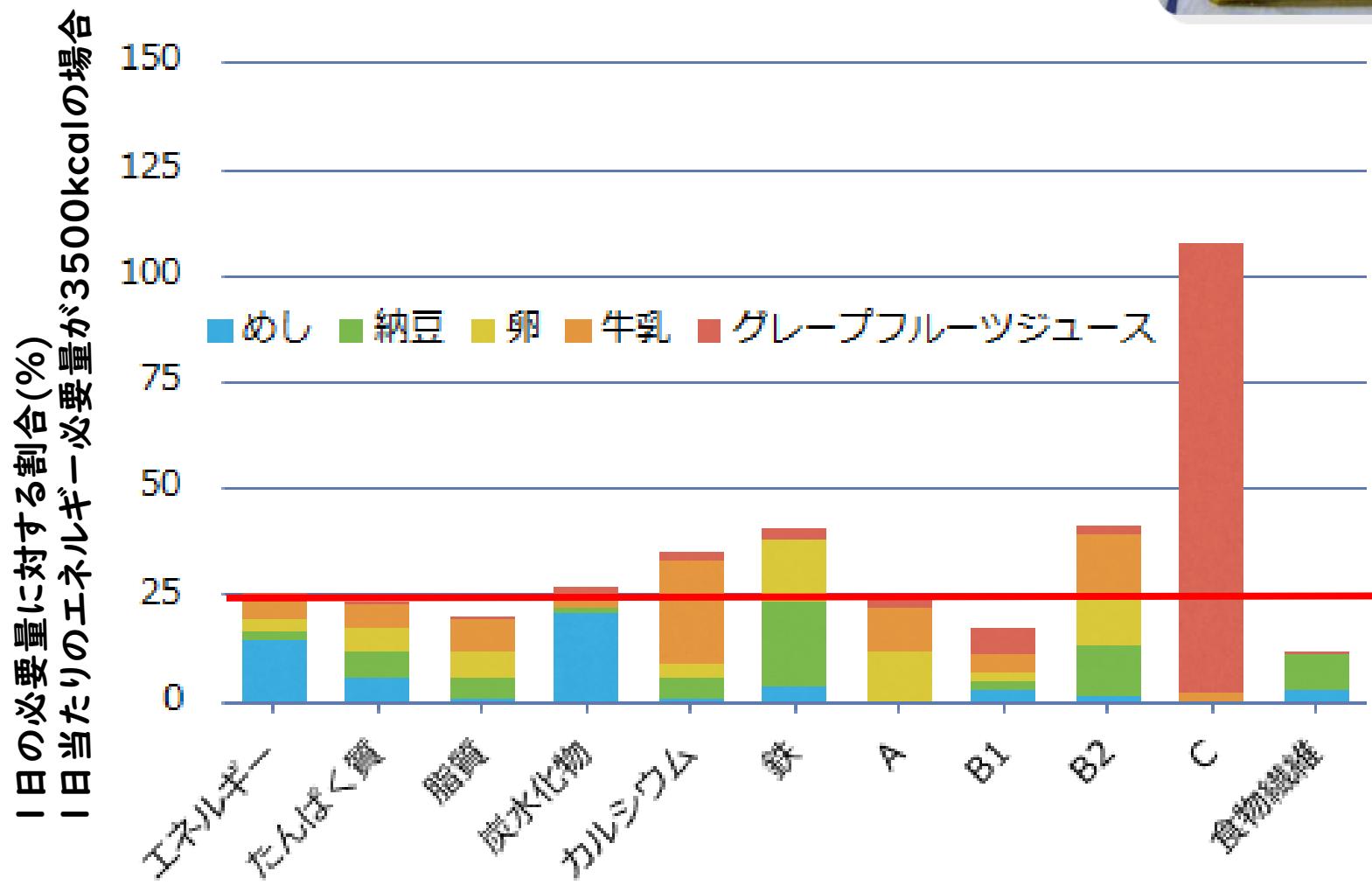


トーストを3枚に増やし、ゆで卵、牛乳、かんきつ類のジュース、バナナを加えた

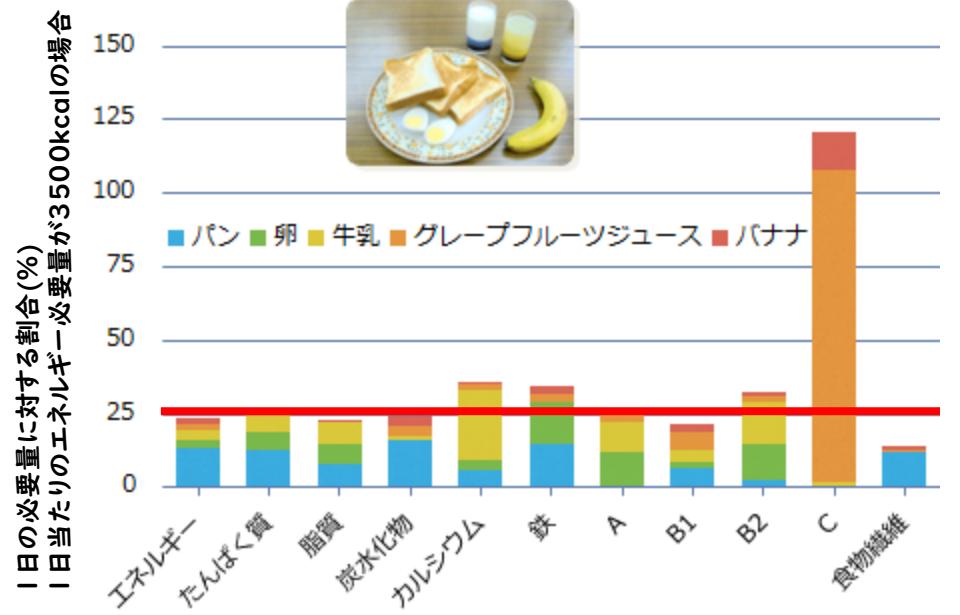




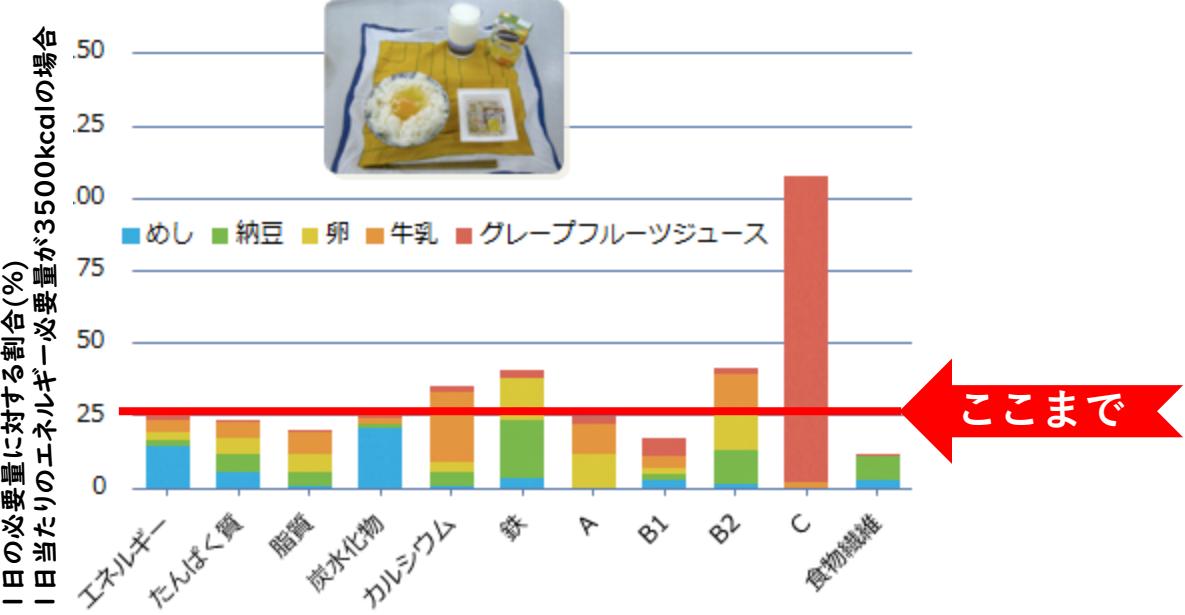
ご飯を1.5倍にし、生卵、牛乳、かんきつ類のジュースを加えた



## 各食品から摂れる栄養成分



## 各食品から摂れる栄養成分



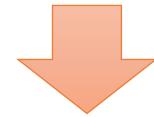
主食であるめしやパンは炭水化物以外の栄養成分をほとんど含んでいないと思われがちだが、そうではない。例えば、改善後の食事のタンパク質の3分の1から半分は主食からである。また、主食はその他にも種々の栄養成分の供給源である。

パンやめしの量が少なすぎると、他の食品を組み合わせても栄養バランスの調整が困難になる。つまり、主食を十分に摂ることで栄養バランスを整えることが容易になる。

# エネルギー摂取バランスは？

推定エネルギー必要量  
2,000kcal～2500kcal

エネルギー摂取バランス  
朝：昼：夕 = 1 : 1.5 : 1.5



朝食・・・500kcal  
昼食・・・750kcal  
夕食・・・750kcal



推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
身体活動レベル <sup>1</sup>						
0~5 (月)	—	550	—	—	500	—
6~8 (月)	—	650	—	—	600	—
9~11 (月)	—	700	—	—	650	—
1~2 (歳)	—	950	—	—	900	—
3~5 (歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6~7 (歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8~9 (歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10~11 (歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14 (歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17 (歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29 (歳)	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30~49 (歳)	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50~64 (歳)	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65~74 (歳)	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75 以上 (歳) <sup>2</sup>	1,850	2,250	—	1,450	1,750	—
妊婦(付加量) <sup>3</sup>	初期 中期 後期			+50 +250 +450		
授乳婦(付加量)				+350		

<sup>1</sup> 身体活動レベルは、「低い」、「ふつう」、「高い」の3つのカテゴリーとした。

<sup>2</sup> 「ふつう」は自立している者、「低い」は自宅においてほとんど外出しない者に相当する。「低い」は高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

<sup>3</sup> 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。

注1:活用に当たっては、食事評価、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は体重の変化又はBMIを用いて評価すること。

注2:身体活動レベルが「低い」に該当する場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

表5 身体活動レベル（カテゴリー）別にみた活動内容と活動時間の代表例

身体活動レベル (カテゴリー)	低い	ふつう	高い
身体活動レベル基準値 <sup>1</sup>	1.50 (1.40～1.60)	1.75 (1.60～1.90)	2.00 (1.90～2.20)
日常生活の内容 <sup>2</sup>	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合
中程度の強度(3.0～5.9 メツツ) の身体活動の1日当たりの合計時間（時間/日） <sup>3</sup>	1.65	2.06	2.53
仕事での1日当たりの合計歩行時間（時間/日） <sup>3</sup>	0.25	0.54	1.00

<sup>1</sup> 代表値。（ ）内はおよその範囲。

<sup>2</sup> 参考文献 70,71 を参考に、身体活動レベルに及ぼす仕事時間中の労作の影響が大きいことを考慮して作成。

<sup>3</sup> 参考文献 72 による。

## 子どもの栄養上の特徴 朝食の欠食

朝食欠食に立ち向かおう



朝食を食べましょう ⇒ 用意されていない

朝食を食べましょう ⇒ 用意されていない



自分で用意しましょう



食パンを焼く

チーズのせる

卵を茹でる・焼く

牛乳をコップに入れる

オレンジジュースを入れる

前日に飯を炊く(予約)

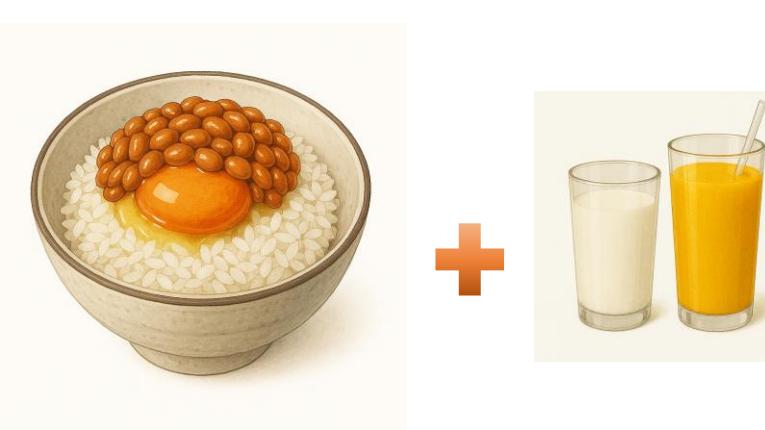
飯を盛る

卵を割り入れる

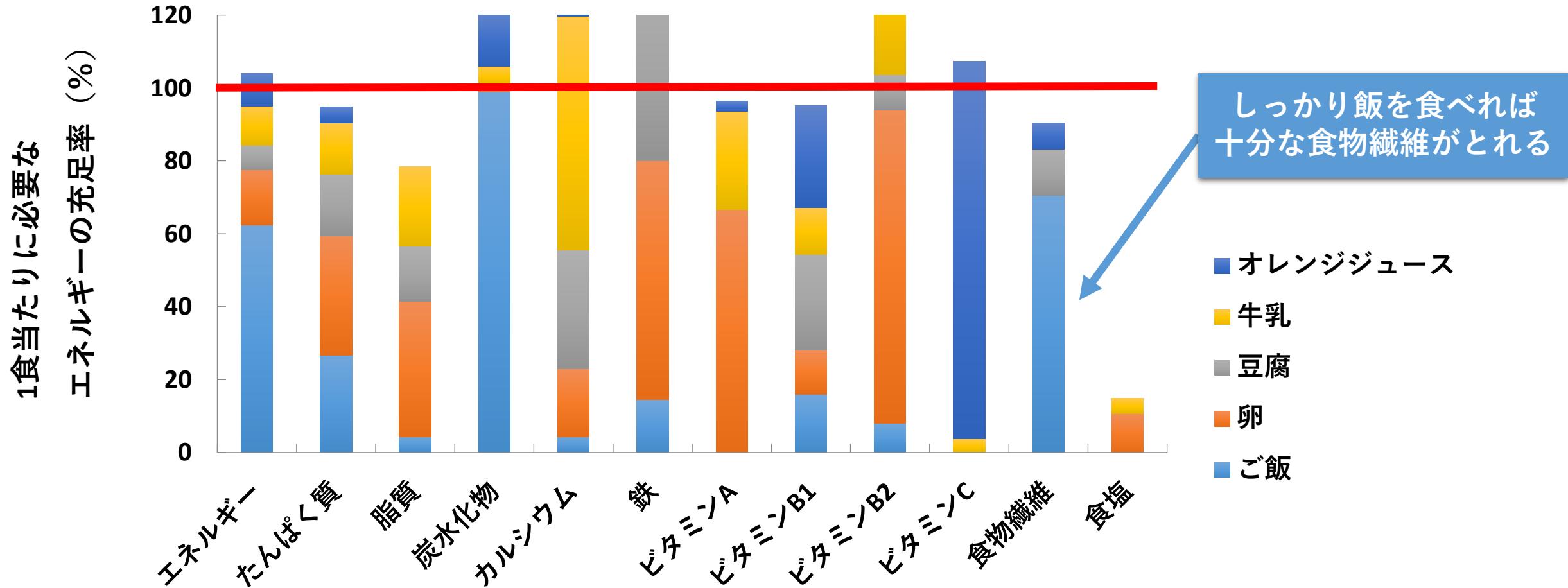
海苔でたべる

納豆

朝



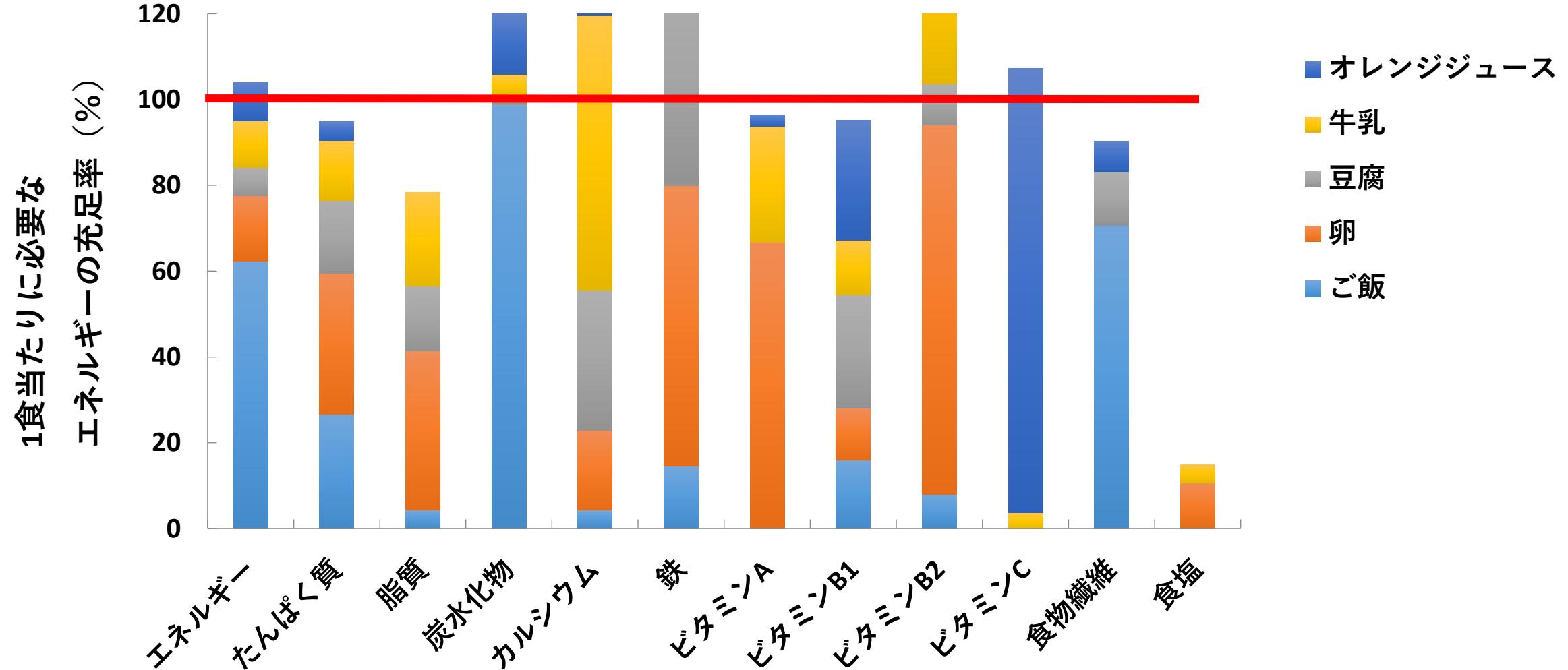
## 納豆卵ご飯



朝

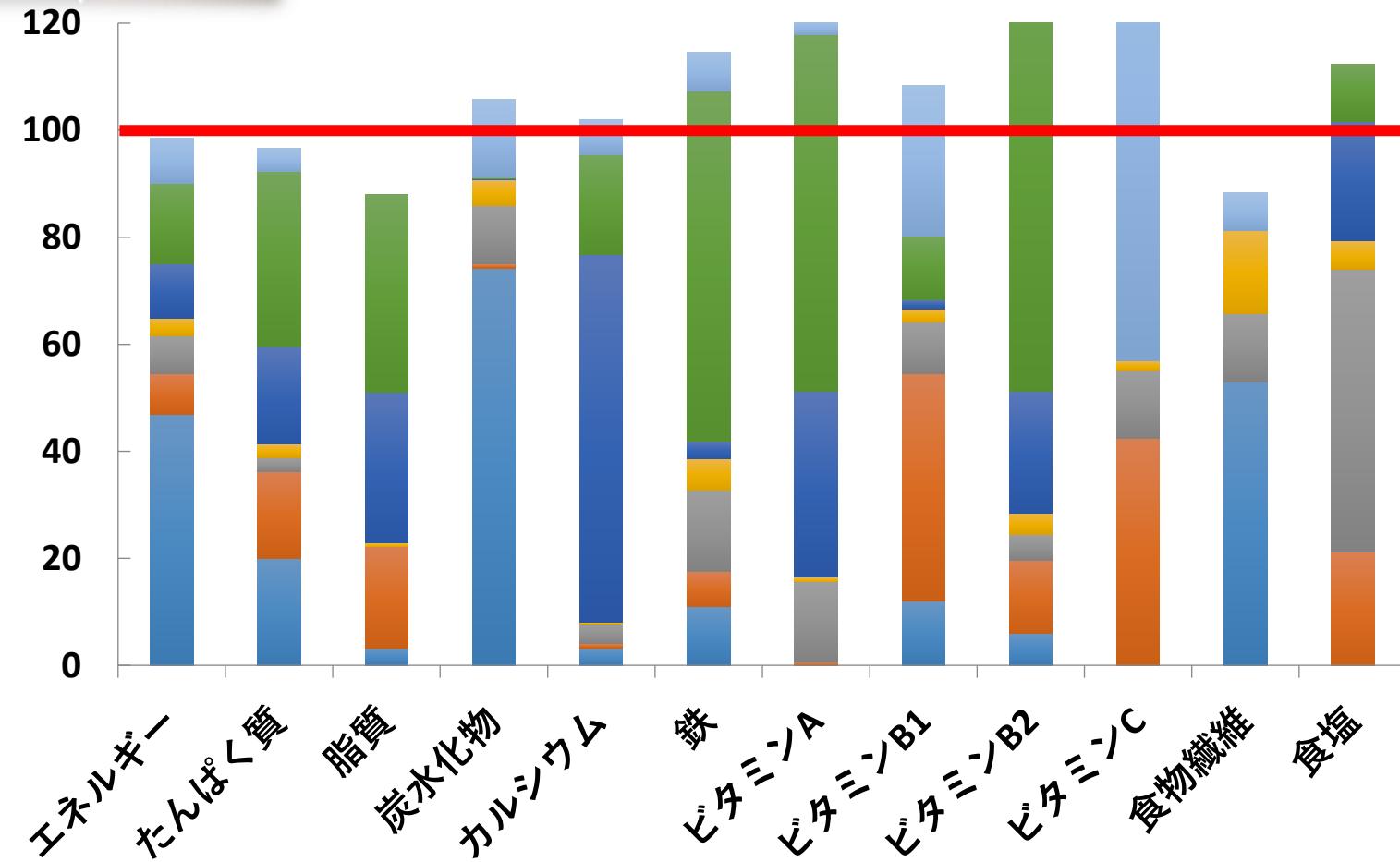


## 納豆が嫌いなら豆腐を食べよう！



# 子どもも作れる レンジでオムライス

1食当たりに必要な  
エネルギーの充足率 (%)



- オレンジジュース
- 卵
- チーズ
- コーン
- ケチャップ
- ベーコン
- ご飯



休日のお昼にお勧め

# 親子でオムライス対決!?

## どっちが上手に作れるかな?

### 材料 (2人分)

- ①ご飯 300g(1合)
- ②コーン 40g
- ③ベーコン 2枚  
(長いベーコン)
- ④チーズ 30g  
(スライスチーズ2枚)
- ⑤ケチャップ 60g
- ⑥たまご 2個



1. 炊飯器に細かくちぎったベーコン、コーン、米、ケチャップを入れて炊く
2. 卵を割り、チーズを入れてほぐす
3. 少しきめの皿にラップをピタッと張り、その上に卵液を流す
4. 卵液がのった皿をレンジに入れて温める(眺めて自分の好みの方さにしよう)
5. 皿から卵の乗ったラップを外し、卵の上にケチャップライスをのせる
6. ラップごとケチャップライスを包む

朝

昼

# カップでオムライス作り方

## 材料

①ご飯	150g
②コーン	20g
③ベーコン	18g
④チーズ	15g
⑤ケチャップ	15g
⑥たまご	1個



1. 炊飯器に細かくちぎったベーコン、コーン、米、ケチャップを入れて炊く
2. 炊き上がったご飯を器に入れて、チーズをのせる
3. たまごを違うカップに割り、ほぐしておく
4. ご飯の形を整えたらほぐした卵を上にのせ、レンジで30~60秒温める

# レンジでドライカレー

## ◆ドライカレー◆

ごはん	200g
たまご	1個(50g)
にんじん	15g
ベーコン	15g
カレールー	10g
牛乳	100cc
100%ジュース	100cc



## ◆作り方

1. 少しきめの耐熱皿にたまごと牛乳を入れて混ぜ、電子レンジで約1分加熱
2. 余分な水分を捨てて、たまごをほぐす
3. ごはん、すりおろしたにんじん、小さく切ったベーコン、
4. 細かくしたカレールーを入れたら混ぜて電子レンジで30秒~1分加熱
5. 電子レンジから取り出したら、もう一度全体を混ぜて完成

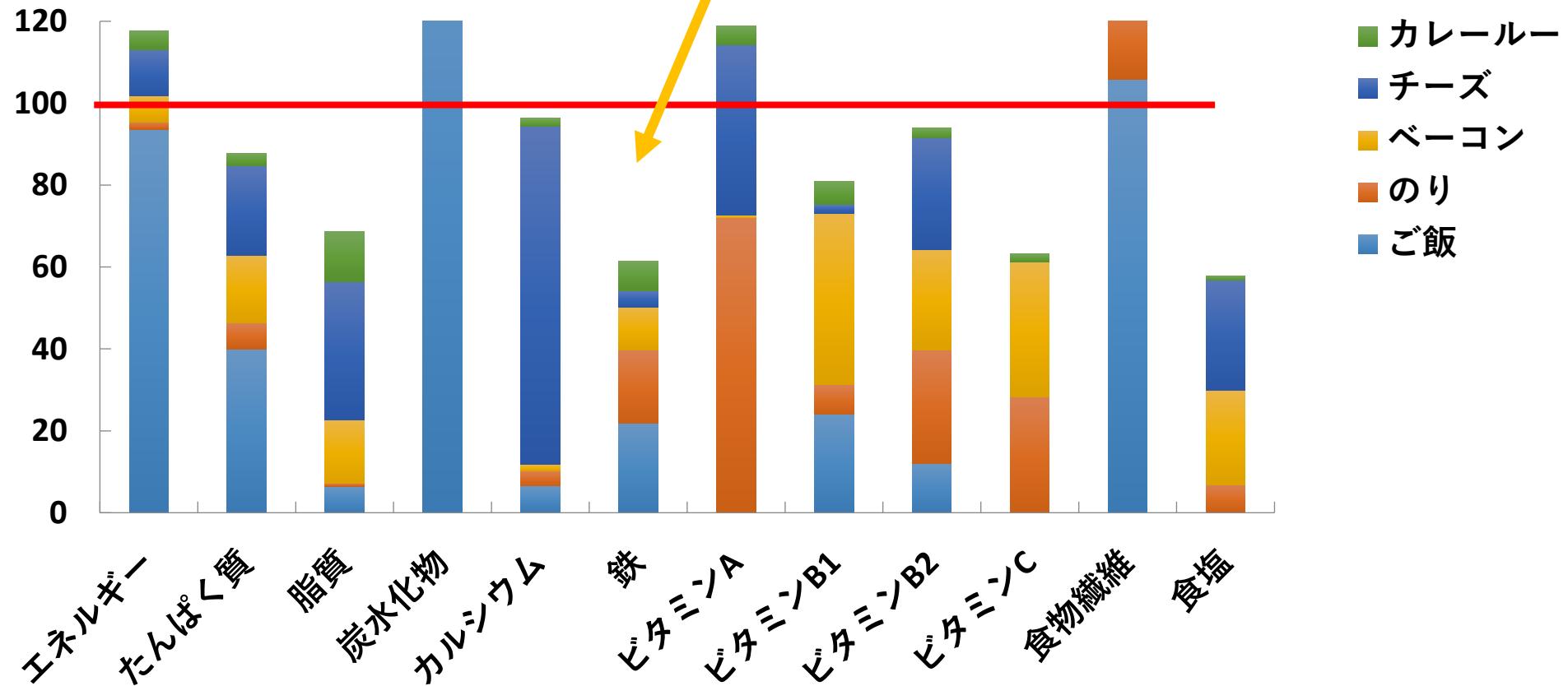




## 炊き込みカレー(1合)

1食当たりに必要な  
エネルギーの充足率 (%)

貧血の人はベーコンを  
アサリ（缶詰）に変更！



自分で用意 = 孤独？自立！

食事は保護者が用意するもの？

一緒にいる時間が長い方がいい？

違うものを食べていたら協調性が身につかない？

朝食を食べましょう ⇒ 用意されていない



自分で用意しましょう

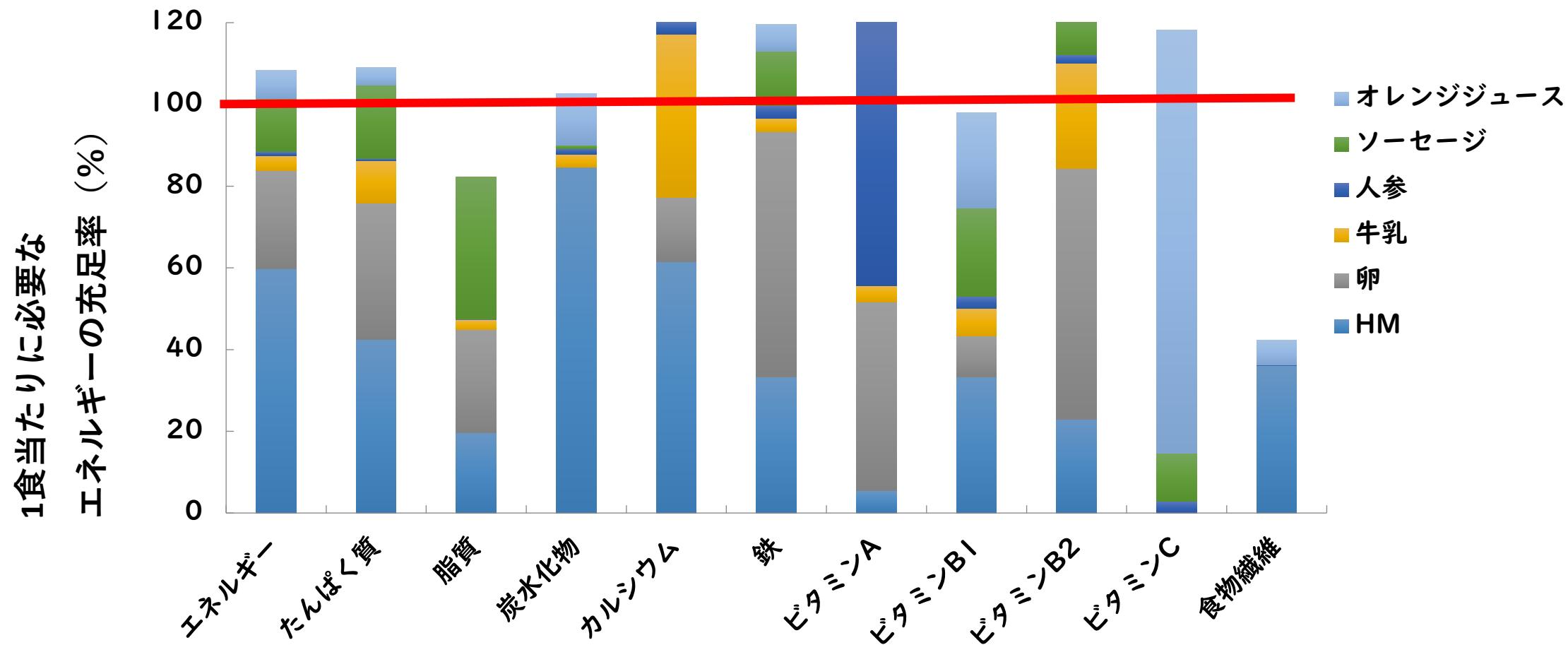


休日は親子で一緒に作りましょう



## ソーセージの蒸しパン

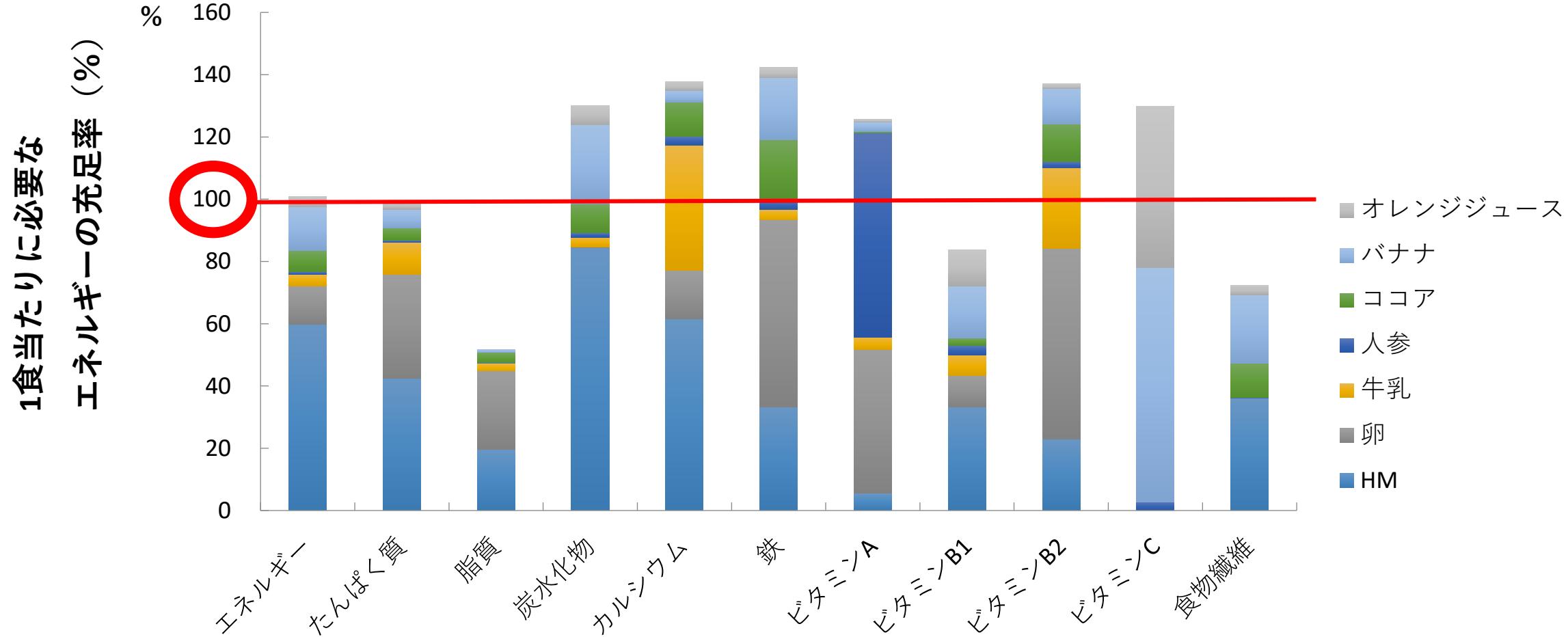
休日のお昼  
親子で作る  
のにお勧め





# チョコバナナ蒸しパン

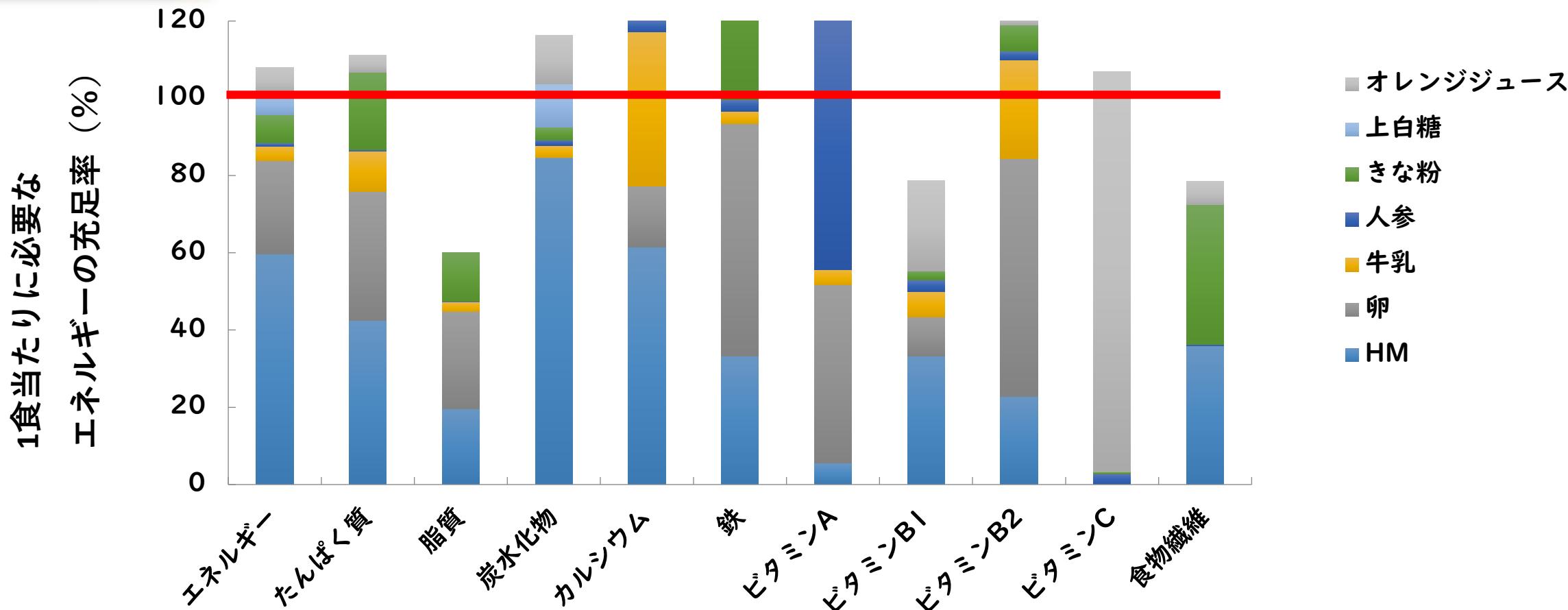
休日のお昼  
親子で作る  
のにお勧め





# きな粉蒸しパン

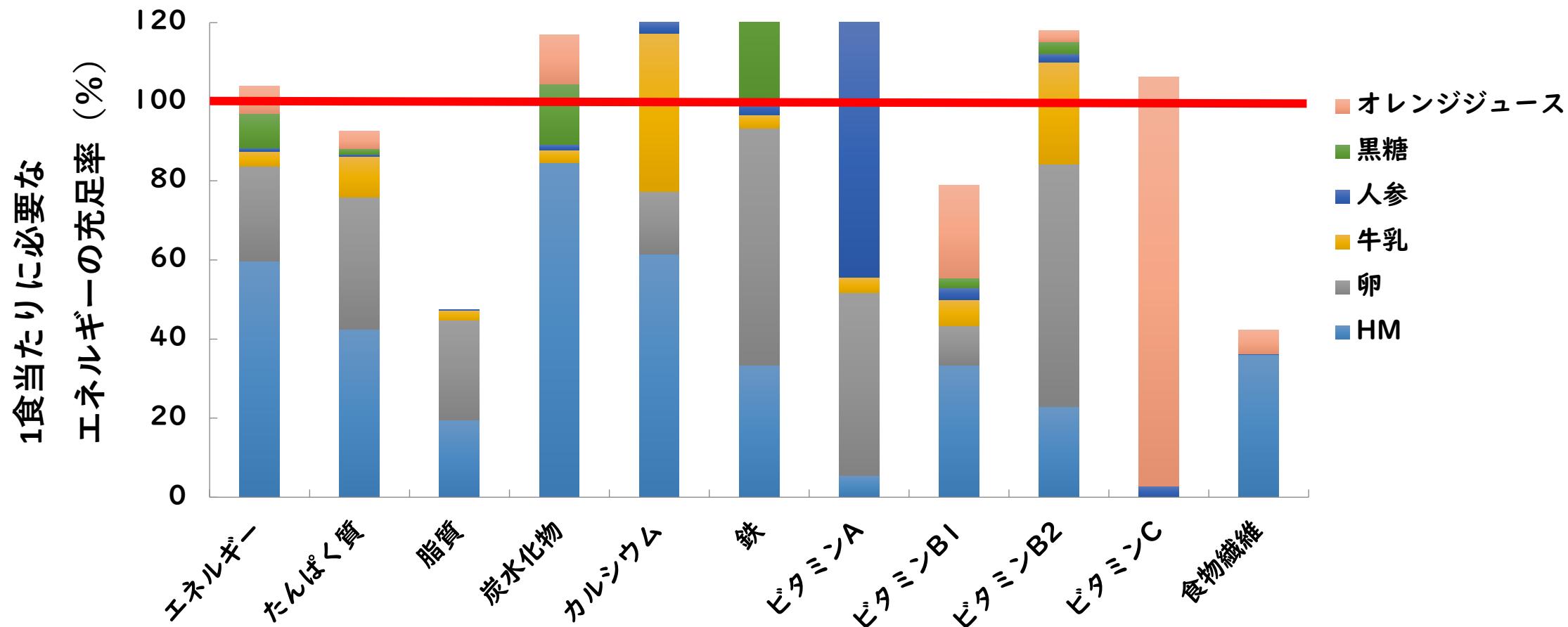
休日のお昼  
親子で作る  
のにお勧め





# 黒糖蒸しパン

休日のお昼  
親子で作る  
のにお勧め



# 親子で作ろう

## 基本材料（カップ2個分）

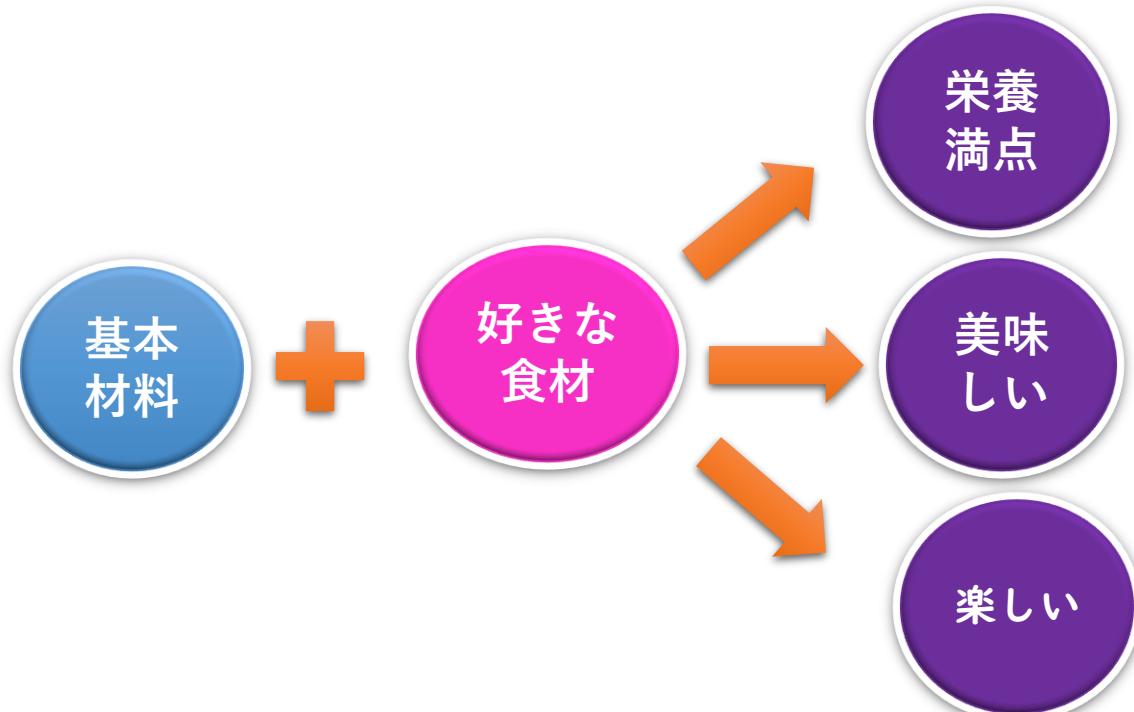
- |              |      |
|--------------|------|
| ① ホットケーキミックス | 100g |
| ② 卵          | 1個   |
| ③ 牛乳         | 50ml |
| ④ にんじん       | 15g  |

## ◆作り方

- 1.測りの上にカップを乗せて“0”にする
- 2.ホットケーキミックス、卵、牛乳、を入れて混ぜる
- 3.にんじんをすり下ろして加える
- 4.好きな材料の組み合わせを入れて電子レンジで“チンッ”
- 5.竹串で刺して生地がつかなければ出来上がり

## 今回紹介した蒸しパンの材料

- ① ソーセージ 25g
- ① ココア 10g
- ② バナナ 100g (1本)
- ① きな粉 10g
- ② 上白糖 10g
- ① 黒糖 15g





野菜たっぷり  
煮込みハンバーグ

野菜  
←



いつものハンバーグ

乳製品  
→



チーズハンバーグ



- 主菜
- 副菜
- 乳製品



煮込みチーズハンバーグ

主食

+



主食  
飯



主菜  
ハンバーグ・卵



副菜  
サラダ



ロコモコ丼



チーズをのせてもOK  
(乳製品が加わってより良い!)



## 電子レンジ

### ◆電子レンジで使える食器



耐熱ガラス容器  
シリコン

### ◆電子レンジで使えない食器



金属、木製の器  
金・銀が入った食器、アルミ

### ◆電子レンジの使い方

1. 食材を置く
2. ワット数を設定する（600Wに設定）
3. 時間を設定する（1分～1分30秒）
4. スタートボタンを押す



### ◆注意ポイント◆

取り出すときは熱いのでやけどしないように気を付けよう！

熱いときは鍋つかみやタオルを使って取り出そう！

たまごを電子レンジに入れるときは、必ず黄身につまようじなどで穴を開けよう！あけなかつたら爆発してしまうので注意！！



## 調理道具

おろし器



はかり

マグカップ

ボール



まな板

『必要なエネルギー量はトレーニング量や試合予定、季節や日によって変化する。多くの種類の普通の食品から必要なエネルギーをとれば、練習や試合に必要な炭水化物、たんぱく質、脂質、そして微量栄養素がとれる。

正しい食事によって、スポーツで勝つための望ましい体格や体組成が得られる。

## 参考

- ・岡村浩嗣 編著  
『市民からアスリートまでのスポーツ栄養学（第2版）』
- ・柳沢香絵, 岡村浩嗣 編著  
『親子で学ぶスポーツ栄養（第2版）』

# アスリートだけじゃない！

「普段の食事のバランスを整える」を実践する上での強い味方、  
『意外に悪くない食事』についてお話ししました。

