

日	主食	牛乳	おかず	さいろのなかま 熱や力のもとになる	あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える
23 金	コッパン		主菜 ツナコッペサンド 副菜 塩バター風大学いも(2ヶ) 副菜 夏のミネストローネ	★コッパン、★パンゴ、とうにゅう バター(乳不使用)、Egg(7マ33-ズ)(小 麦・卵・乳不使用)、さつま芋、あぶら、 ブラウンシュガー、じゃが芋、オリー ブオイル	★ぎゅうにゅう、ツチ、ベーコン(小 麦・卵・乳不使用)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、★ズッ キーニ、なす、にんにく、トマト
26 月	ごはん		主菜 ハンバーグブラウンソース 副菜 枝豆入りおひたし 副菜 しめじと豆腐のみそ汁	ごはん、ハヤシルウ(28品目不使用)、 さとう 	★ぎゅうにゅう、ハンバーグ(小麦・ 卵・乳不使用)、とうふ、あぶらあげ、に ぼしこ、みそ	たまねぎ、マッシュルーム、ほうれん そう、キャベツ、にんじん、★きゅう り、えだまめ、しめじ、ねぎ
27 火	ごはん		主菜 米粉の夏やさいカレー 副菜 フルーツポンチ	ごはん、あぶら、じゃが芋、米粉カレー ルー(小麦・卵・乳不使用)、★ゼリー	★ぎゅうにゅう、ぶたにく 	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、なす、ピーマン、★ズッキーニ、か ぼちゃ、ホールコーン、ずりおろしり んご、★ミックスフルーツ缶(リンゴ・桃・ブドウ)、 みかんかん、アロエ&ナタデココ
28 水	ごはん		主菜 白身魚フライ ソース 副菜 ほうれん草ともやしのごま和え 副菜 豚汁	ごはん、あぶら、さとう、★しるすりご ま、じゃがいも、こんにやく	★ぎゅうにゅう、★しるみぎかなフライ 、ぶたにく、とうふ、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、にん にく、ごぼう、だいこん、ねぎ
29 木	ごはん		主菜 甘辛ぶたどんぶり 副菜 豆腐とわかめのスープ 副菜 アセロラゼリー	ごはん、いとこん、さとう、かたくり ご、ごまあぶら、アセロラゼリー(28品 目不使用)	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わ かめ、★なると(小麦・乳・卵不使用)	にんにく、ごぼう、たまねぎ、ほししい たけ、ねぎ、えのきたけ、にんじん
30 金	食パン		主菜 タンドリーチキン 副菜 フレンチサラダ ブルーベリージャム 副菜 コーン入りたまごスープ	★食パン、かたくりご、ブルーベリージャム 	★ぎゅうにゅう、とりにく、★ヨーグ ルト、★たまご、ベーコン(小麦・卵・乳 不使用)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ク リームコーン、ホールコーン、たまね ぎ、ほうれんそう

物資納入状況により予告なし献立変更する場合がありますことご了承ください

## スポーツ栄養学からみる サプリメントの上手なとり方



さまざまなプロテインやサプリメント商品が手軽に買えるようになりました。プロテインは、ビルダー用の他、女性用、高齢者用、ジュニア用などもあります。スポーツを頑張っているジュニア期は、サプリメントやプロテインをとったほうがいいのか？

神奈川県立保健福祉大学  
鈴木志保子教授が書かれた  
「スポーツ栄養学の世界」  
（「ランチライフNo.112」ヤクルト）よ  
り  
ジュニア期のサプリメントについての

## 成長期のアスリートも、 サプリメント、プロテインは利用したほうがいいのか？！

最近では、一般の方々は「より健康になるため」に、アスリートは「競技力の向上」を目的にサプリメントを摂取することが多いと思いますが、利用の際には合理的な判断基準が必要です。

鈴木先生 『スポーツ栄養学においてサプリメントの摂取は、左記のような明確な条件の下に行われています。この内容は一般の方にも参考になると思います。しかし、左記の条件に該当する項目があっても、成長期に当たる小・中・高校生は、サプリメントの利用を控えるべきと考えます。』



## ＊ジュニア期アスリートがサプリメント控えなければならぬ理由とは？！

『サプリメントを利用しなくては動くことができないほどの運動は、発育発達に支障を来すからです。(使い過ぎ症候群、貧血、やせ、疲労骨折、月経ストップなど)

すなわち、成長期はサプリメントに頼らず、食事と補食からエネルギーや栄養素を必要量摂取することのできる運動量にとどめるべきなのです。

また、成人の場合は、過剰摂取に注意が必要です。とり過ぎると体に負担をかけてしまいます。管理栄養士や栄養士のサポートを受けていない、あるいは、スポーツ栄養学の教育を受けていないアスリートほど、過剰摂取している状況が見受けられます。』

### ●サプリメントを利用するという事は・・・

『普段の食事からとる栄養素の摂取量をある程度把握することで初めて決定されるので、栄養の専門職である管理栄養士や栄養士のサポートが不可欠であると考えます。』

### ●アスリートといえばプロテイン？！

『多くのアスリートは、たんぱく質は食事から必要量摂取できています。私がサポートしているアスリートは、日常的にプロテイン剤を飲むようなことはありません。』



アスリートがサプリメントを利用する判断条件は、

身体活動が多くなり、食事からとりきれない場合

食事に偏りがある場合  
アレルギー、合宿、遠征などで食環境が悪いとき

消化・吸収の時間が短い場合  
食事時間や食後の休憩が十分に取れないとき

食事の制限により摂取量が少なくなる場合  
減量中や病気のとき

胃腸が弱っていて、消化・吸収の能力が低下している場合

食欲がない場合  
緊張や疲労で予定の食事すべて食べられないとき

特定の栄養素を摂取しなくてはいけない場合  
増量・トレーニングでふやさなければならぬ栄養素があるとき

