

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！

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！

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)

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種類のみの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
- 中高生男子アスリート
- 成人男子向け(活動レベル高い)

Bパターン

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●



「袋井スポーツ飯」認定メニュー第1弾



袋井観光センター

①スポーツどまん中弁当



価格(税込)
A) 1,080円
B) 1,296円
袋井産食材
お米

【区分: 身体づくり】

魚・卵・肉・豆腐と色々な種類のたんぱく質源がとれる。果物のオレンジは、ビタミンCが豊富なため、アスリートにとって、風邪をひきやすい時期や大会の前後におすすめ。

mgj.

④ルーベンサンド(パインジュース付)



価格(税込)
A) 1,200円
※Aパターンのみ
袋井産食材
キャベツ、レタス、トマト

【区分: 持久力UP】

パンは手軽に炭水化物をとることができ、スポーツ選手の主食や補食でも人気。使用肉は牛赤身となり、脂質控えめ、鉄分豊富。持久系スポーツにおすすめ。

袋井観光センター

②スポーツどまん中弁当(揚げ物なし)



価格(税込)
A) 1,080円
B) 1,296円
袋井産食材
お米

【区分: 身体づくり】

揚げ物を抜いたことで、消化の負担が抑えられるため、試合前後におすすめ。糖質、ビタミン、ミネラルが豊富なさつま芋は、スポーツをする人にも良い食材。

mana's KITCHEN

⑤マナスポ弁当(メロン付)



価格(税込)
A) 980円
B) 1,180円
袋井産食材
お米、メロン

【区分: 筋肉作り、瞬発力、持久力UP】

メインのガバオライスは、栄養バランスも良く、たんぱく質が豊富。副菜は、温野菜で量が摂りやすいため、練習後や夏の食欲低下時にも食べやすい。

A) ジュニアアスリート、中高生女子アスリート等
890kcal (活動レベルふつう 800kcal)
B) 中高生男子アスリート等
1,100kcal (活動レベルふつう 980kcal)

※A:15~17歳女子、B:15~17歳男子における昼食カロリー比(参照:日本の食事摂取基準2020年版)



どんどこあさば

③ローストポーク弁当



価格(税込)
A) 900円
B) 1,100円
袋井産食材
お米、豚肉、米粉、
キャベツ、小松菜、トマト

【区分: 疲労回復】

試合前に摂取したいビタミンB1が豊富。ビタミンB1の吸収に良い玉ねぎも入っており、試合前はもちろん、運動後の疲労回復にもおすすめ。

味の吉

⑥遠州袋井牛すじコロッケ定食(味噌汁なし)



価格(税込)
A) 1,100円
B) 1,300円
袋井産食材
牛すじ、キャベツ、ねぎ

【区分: 持久力UP】

牛すじ肉でたんぱく質・コラーゲン等が豊富。じゃがいもと摂取し、怪我の回復・予防にもおすすめ。消化を助けるキャベツと一緒に食べ、胃の負担を軽減することが期待できる。