

『 スポーツ選手とコンビニエンスストアの活用 』

○コンビニエンスストアの利用

利用することが多いコンビニエンスストアやお弁当屋、スーパーで購入する調理済みの食品や料理を「中食」と言います。外食（レストランなどで食べる）と内食（自宅で材料から調理して食べる）の中間に位置します。衛生面からも、自宅から持参出来ないものを購入でき、手軽で利用しやすいメリットがあります。上手に活用して、競技パフォーマンスにつなげましょう。

○メニューの選び方

お弁当：食品数が多いもの（幕の内弁当など）を選び、揚げ物ばかりに偏ったお弁当は避けましょう。選んだお弁当に副菜となる野菜類が少ない時は、サラダや果物を自宅で用意したり、買い足したりして1～2品付け加えるとバランスが整います。

【お弁当例】



麺類：麺だけでなく、具がたくさん入っているものを選びましょう。麺だけのものを選ぶ場合は、ゆで卵やサラダチキンなどの主菜や、カップに入ったおかずなどの副菜を追加します。その他、果物・乳製品などを追加すると、よりバランスよく食べることができます。

【麺類例①】



【麺類例②】



単品商品：おにぎりやパンなどを選ぶ際は具に気をつけましょう。おにぎりは鮭やツナ、パンはサンドイッチなど、主菜や副菜が入っているものを選びます。ただし、揚げ物が入ったおにぎり、総菜パンや菓子パンは、脂質の摂り過ぎになることもあるので注意しましょう。お弁当や麺類と同様、主菜や副菜のおかず、果物や乳製品を追加しましょう。

【単品例】



また、商品の袋やパックにはエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物（糖質＋食物繊維）・食塩相当量などの栄養成分表示が記載されています。その表示を参考に、自分に必要な栄養素を考えて商品を選択してみましょう。

コンビニエンスストアで食事を揃える時も、食事バランスを整えることが基本となります。

（参考）

[スポーツ選手の基本的な食事](#)

スポーツコラム 令和4年度第4号



【参考文献】

・田口素子：スポーツ栄養学-理論と実践-。市村出版、2022

・中村亜紀・青井渉・加藤英夫・中坊幸弘：運動・スポーツ栄養学。講談社サイエンティック、2021

・こばたてるみ編著：小・中学生のスポーツ栄養ガイド。女子栄養大学出版、2012

文 責：秋田県スポーツ科学センター

スポーツ栄養指導委員会