

Eat Well, Live Well.



味の素(株)「ビクトリープロジェクト®」

勝ち飯® 勉強会

味の素株式会社



2003年から味の素(株)が行う、日本代表選手およびその候補選手を「**アミノ酸のはたらき**」を活かして、コンディショニングサポートする選手強化プロジェクト。

「勝ち飯®」 勉強会



食事・補食の アドバイス



大会中の 現地サポート



勝ち飯[®]とは？

「何のために食べるか」をベースに

「食事」と「補食」を考える栄養プログラム

食事
(3食)
の勝ち飯[®]

1日3回の
栄養補給のベース



補食
の勝ち飯[®]

目的に応じた栄養素を
必要な時に摂取



1、基礎

(1) どのぐらい食べればよいか？

～必要なエネルギーをとる～

(2) **どうやって**食べればよいか？

～栄養素をバランスよくとる～

2、さらにレベルアップするには？

(1) 「からだづくり」、「ダイエット」

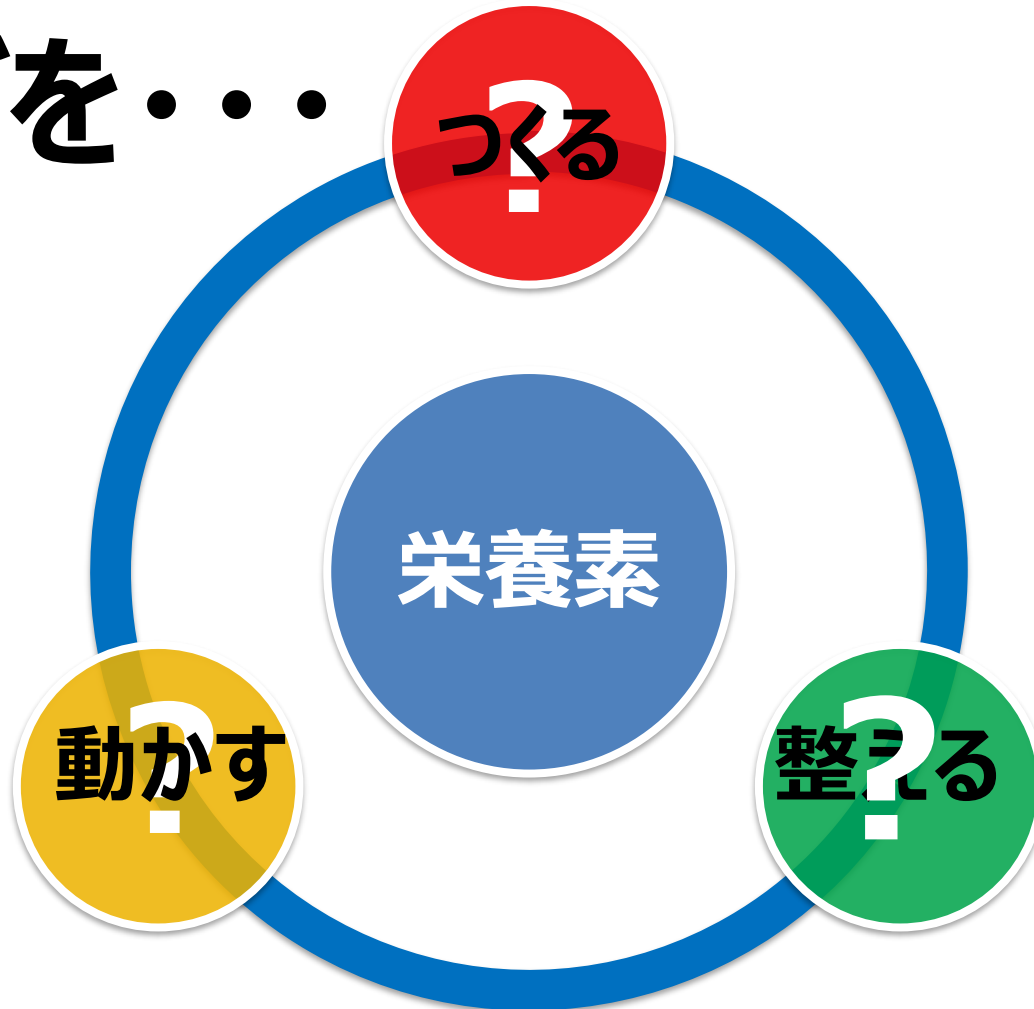
(2) 免疫力アップ

(3) 補食

どうやって食べればよいか？

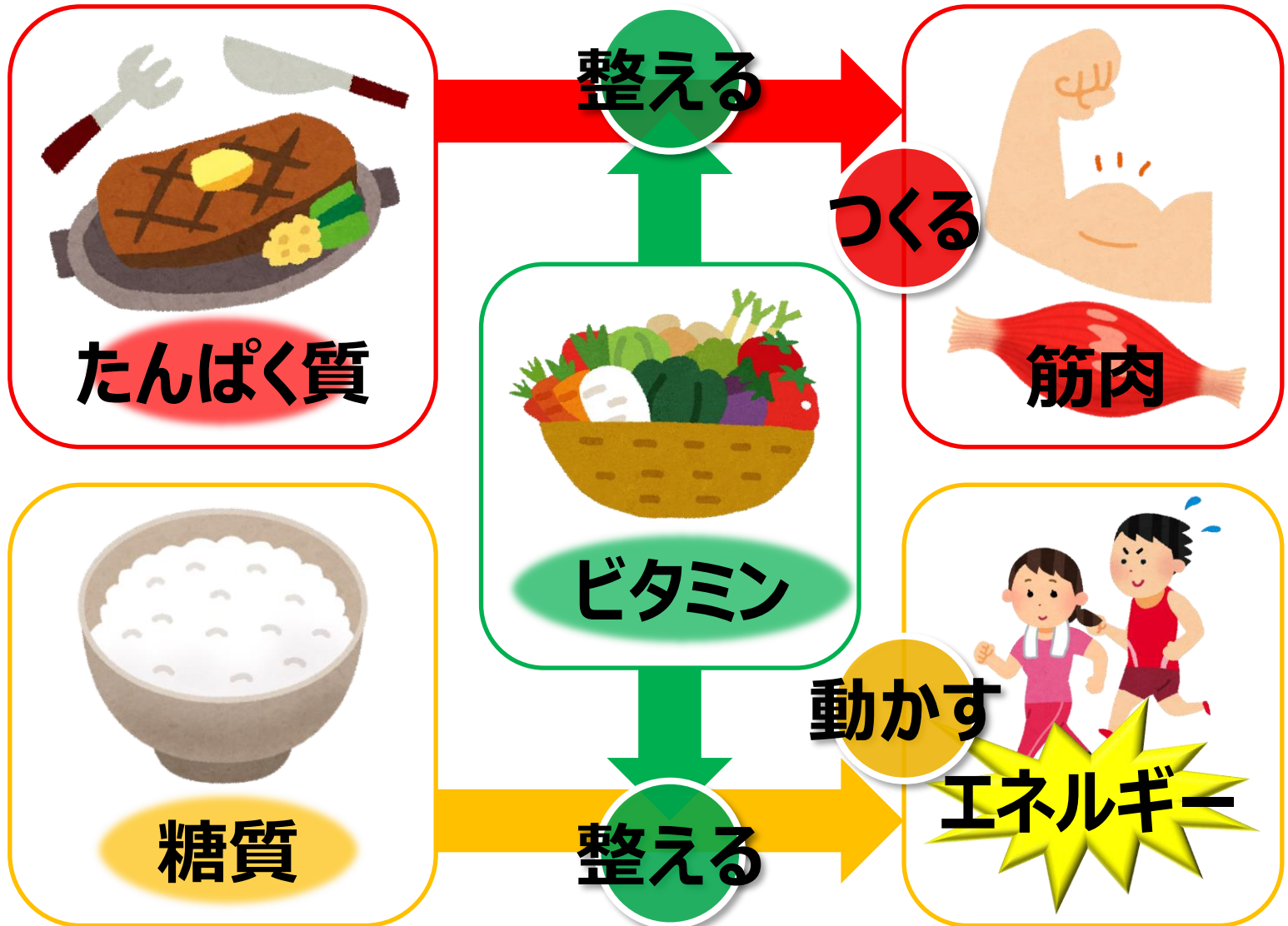
栄養素の3つのはたらきを理解する

からだを・・・



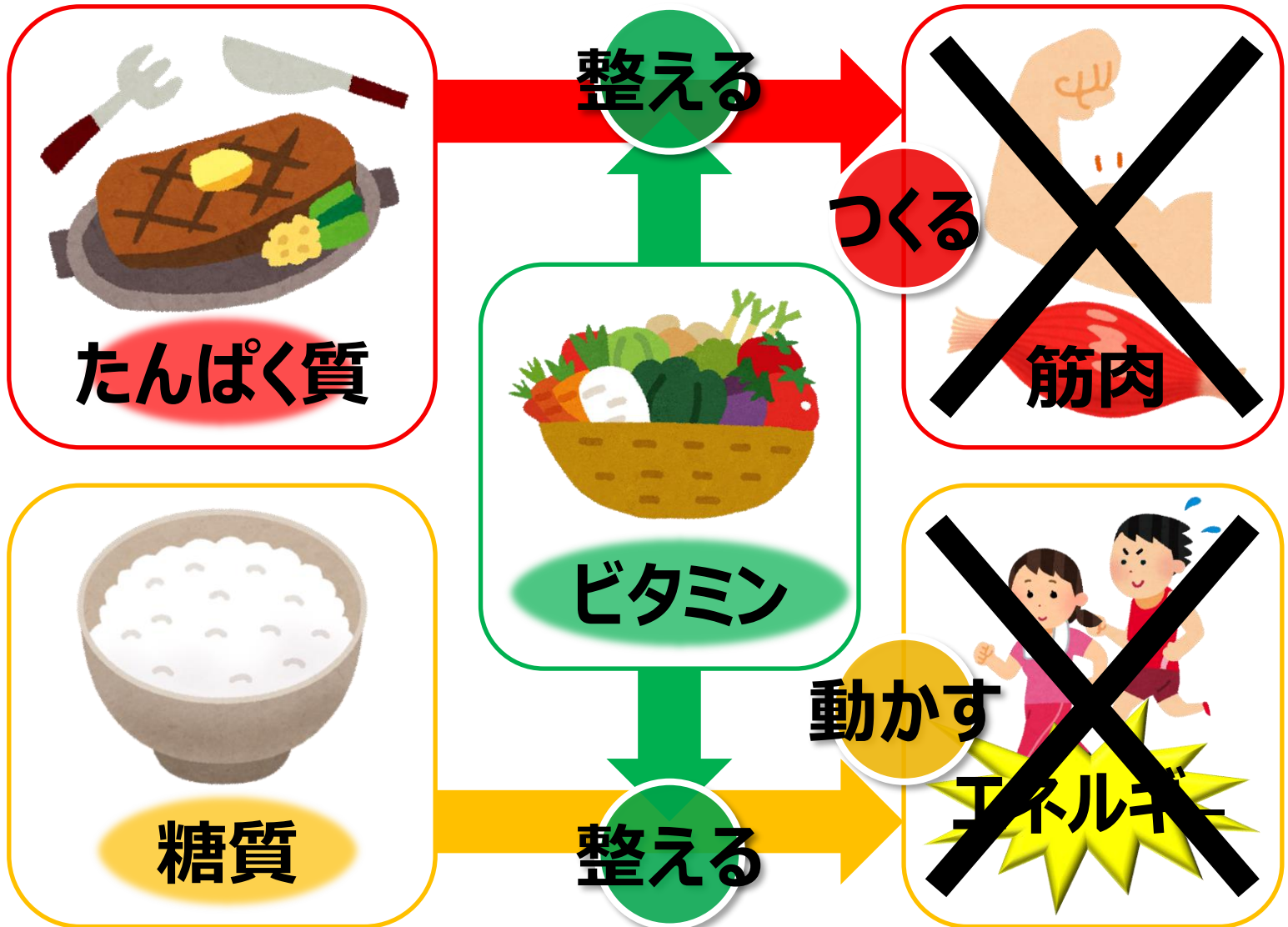
どうやって食べればよいか？

栄養素の3つのはたらき つまりこういうコト。



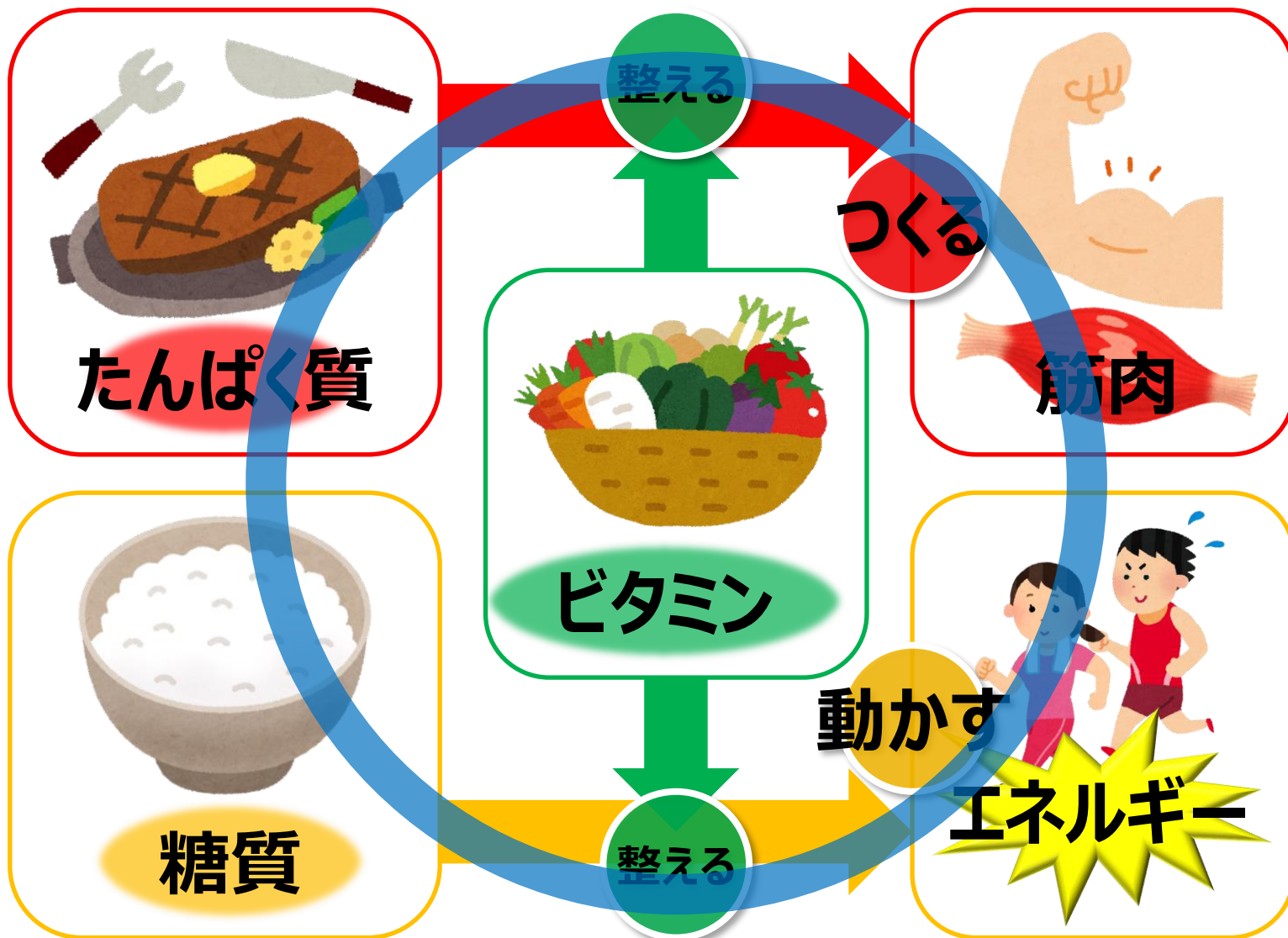
どうやって食べればよいか？

栄養素の3つのはたらき つまりこういうコト。



どうやって食べればよいか？

栄養素の3つのはたらき つまりこういうコト。



どうやって食べればよいか？

3ついで
やっとなんか
栄養素～

つくる

栄養素

動かす

整える

どうやって食べればよいか？

つくる

動かす

整える

をそろえるための・・・



実践テクニック

3つあります！



5つの輪作戦!!



副菜



デザートに
果物♪



乳製品



主菜



主食



汁物

実践テクニック①

5つの輪作戦!!

食事
(3食)
の勝ち飯。

整える

副菜



野菜、きのこ、海藻 など

からだの調子を**整える**
「ビタミン」「ミネラル」
「食物繊維」

つくる

牛乳・
乳製品



牛乳、ヨーグルト など

骨を**つくる**材料
「カルシウム」
「たんぱく質」

つくる

主菜



肉、魚、卵、大豆製品 など

からだを**作る**材料
「たんぱく質」

整える

果物



からだの調子を
整える
「ビタミン」
「ミネラル」

動かす

主食



ごはん、パン、めん など

からだを**動かす**
エネルギー源
「糖質」

つくる

動かす

整える

汁物



みそ汁、スープ、鍋 など

✓様々な**栄養素**を簡単にとれる!
✓**消化・吸収を助ける**
だしの「**うま味**」成分(アミノ酸)



汁物作戦!!

食事の**始め**に「汁物」を食べよう！



だしには「**うま味**」がいっぱい！

グルタミン酸 (アミノ酸)

- ★ 消化に役立つ
- ★ 胃腸を守る

食欲のスイッチ



どうやって食べればよいか？

食事
(3食)
の勝ち飯。

構造は・・・
“5つの輪作戦”

どんな**食材**を
使えばいい？

キーワードは

“まごにわやさしい”



“まごにわやさしい”

ま
ご
に
わ
や
さ
し
い

め	
ま	
く	
かめ	
さい	
かな	
いたけ	
も	

つくる

整える

動かす

特に緑黄色野菜

どうやって食べればよいか？

まとめ

構造は...

“5つの輪作戦”



食材は...

“まごにわやさしい”

ま	め				
ご	ま				
に	く				
わ	かめ				
や	さい				
さ	かな				
し	いたけ				
い	も				

食欲のスイッチ “汁物作戦”