

Eat Well, Live Well.



勝ち飯[®] チェックシート活用術

～栄養バランスのよい食事実践をサポート～

味の素株式会社

Eat Well, Live Well.



Part.1

「勝ち飯®」チェックシート 目的・記入方法

はじめに

目標達成のために重要なことは・・・

- 1、**基礎**：健康的なところとからだを支える栄養バランスのよい食事
- 2、**レベルアップ**：それぞれの目的に応じた食事の工夫

目標達成

「からだづくり」
「ダイエット」

免疫力
アップ

補食

食事の工夫①

食事の工夫②

食事の工夫③

健康的なところとからだ

栄養バランスのよい食事

レベルアップ

基礎

「勝ち飯®」チェックシートの目的

目標達成



栄養バランスのよい食事の実践へ！

食事状況を見える化・課題の把握

本日のゴール



**目標達成に向け、「勝ち飯[®]」チェックシートで
「食事の状況を見える化し、課題を把握」！
栄養バランスのよい食事実践へ第一歩を！**

味の素(株)「ビクトリープロジェクト®」では、
「勝ち飯®」チェックシートを選手への食事アドバイスで活用。
食事の“課題を把握”して、“解決策”を提案



「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[®]」チェックシートに 自分の食事と補食を記入して “見える化”してみよう！



構造は...

“5つの輪作戦”



食材は...

“まごにわやさしい”

ま	め				
こ	ま				
に	く				
わ	か				
や	さ				
さ	か				
し	い				
い	も				



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				

※詳しくは、「勝ち飯®」勉強会動画の「1.基礎編 02 どうやって食べればよいか？」をご覧ください。

「勝ち飯®」チェックシート 記入方法

1 「5つの輪」の分類に従って

「メニュー名」を記入する。

勝ち飯® チェックシート

※「勝ち飯®」は味の素®の登録商標です

体重は、できるだけ毎日同じタイミングに測りましょう！
起床時(トイレ後)がベストです！

食事 の勝ち飯	「5つの輪」作戦						たんぱく質				ビタミン・ミネラル				糖質	補食 の勝ち飯	体重	メモ													
	主食	主菜	副菜	汁物	牛乳・乳製品	果物	ま	ご	に	わ	や	さ	し	い	豆				ごま	肉、卵	海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	魚介	きのこ	いも					
10/1 月	朝食	トースト	目玉焼き	レタスサラダ	コーンスープ	牛乳	バナナ			○				○												(練習前) おにぎり	50.5 kg	練習 17~19時			
	昼食	肉うどん		かぼちゃの天ぷら	肉うどん					○		○																			
	夕食	ごはん	鮭の塩焼き	ほうれん草のごま和え	油揚げのみそ汁		オレンジ	○	○				○		○																
10/2 火	朝食	ごはん	納豆		玉ねぎのみそ汁					○				○													50.9 kg				
	昼食	ミートソーススパゲティ		キャベツとツナのサラダ	かぼちゃのポタージュ					○		○	○	○																	
	夕食	ごはん	回鍋肉		卵スープ	ヨーグルト	グレープフルーツ				○		○	○																	
10/3 水	朝食	肉まん			チンゲン菜の中華スープ					○		○													(練習前) ゼリー (練習後) バナナ	51.2 kg	練習 17~19時				
	昼食	カレーライス								○		○	○																		
	夕食	うどん(シメ)	キムチ鍋(豚、豆腐、白菜、ねぎ、ニラ)				飲むヨーグルト	みかん	○	○			○	○																	
	朝食																									kg					
	昼食																														
	夕食																														

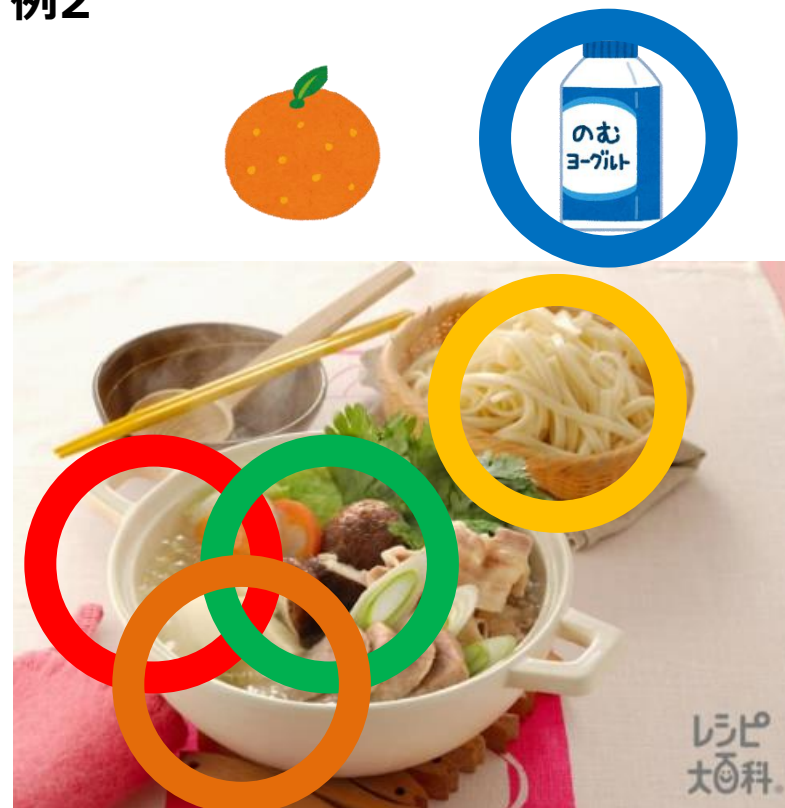
【補足】“5つの輪”の考え方

1つの料理で複数の輪がそろうメニューもある！

例1



例2



回鍋肉で2つの輪！

鍋で4つの輪！！



AJINOMOTO.

「勝ち飯®」チェックシート 記入方法

1 「5つの輪」の分類に従って「メニュー名」を記入する。

3 摂取した**補食の内容**を記入する。

勝ち飯® チェックシート

※「勝ち飯®」は味の素㈱の登録商標です

毎日同じタイミングに測りましょう！
起床時(トイレ後)がベストです！

食事の勝ち飯		「5つの輪」作戰						たんぱく質							ビタミン・ミネラル			糖質		補食の勝ち飯	体重	メモ										
		主食	主菜	副菜	汁物	牛乳・乳製品	果物	ま	ご	に	わ	や	さ	し	い	豆	ごま	肉、卵	海藻				緑黄色野菜	その他の野菜	魚介	きのこ	いも					
10/1	朝食	トースト	目玉焼き	レタスサラダ	コーンスープ	牛乳	バナナ																			(練習前) おにぎり	50.5 kg	練習 17~19時				
	昼食	肉うどん		かぼちゃの天ぷら	肉うどん																											
	夕食	ごはん	鮭の塩焼き	ほうれん草のごま和え	油揚げのみそ汁		オレンジ																									
10/2	朝食	ごはん	納豆		玉ねぎのみそ汁																						50.9 kg					
	昼食	ミートソーススパゲティ		キャベツとツナのサラダ	かぼちゃのポタージュ																											
	夕食	ごはん	回鍋肉		卵スープ	ヨーグルト	グレープフルーツ																									
10/3	朝食	肉まん			チンゲン菜の中華スープ																				(練習前) ゼリー (練習後) バナナ	51.2 kg	練習 17~19時					
	昼食	カレーライス																														
	夕食	うどん(シメ)	キムチ鍋(豚、豆腐、白菜、ねぎ、ニラ)			飲むヨーグルト	みかん																									

2 料理に含まれている**食材**をチェックし、「まごにわやさしい」の含まれている項目に「○」を記入する。
【記入例：10/1夕食の場合】

- ・鮭の塩焼き⇒「さ」（魚類）
- ・ほうれん草のごま和え⇒「や」（緑黄色野菜）、「ご」（種実類）
- ・油揚げのみそ汁⇒「ま」（豆類）