

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



勉強会内容

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

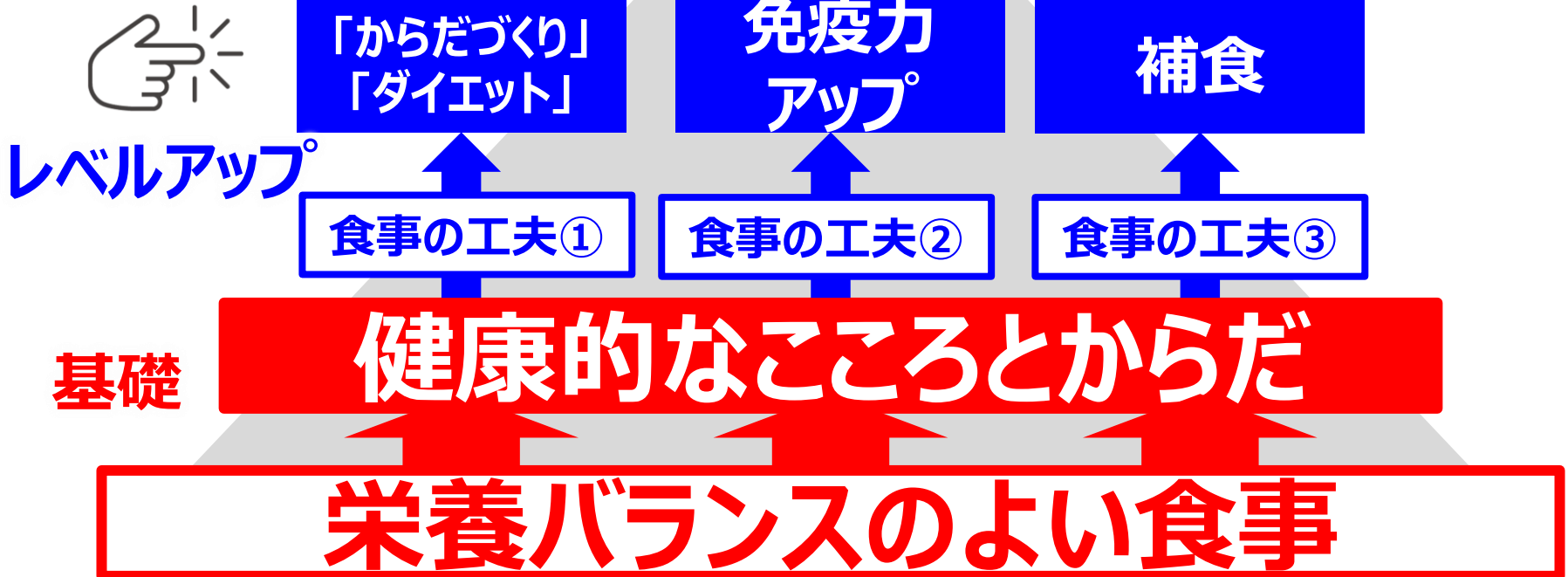
(3) 補食

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



勉強会内容

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

「からだづくり」、「ダイエット」

みなさんは、
どんなからだを目指していますか？

痩せたい…

引き締めたい…

筋肉をつけたい…



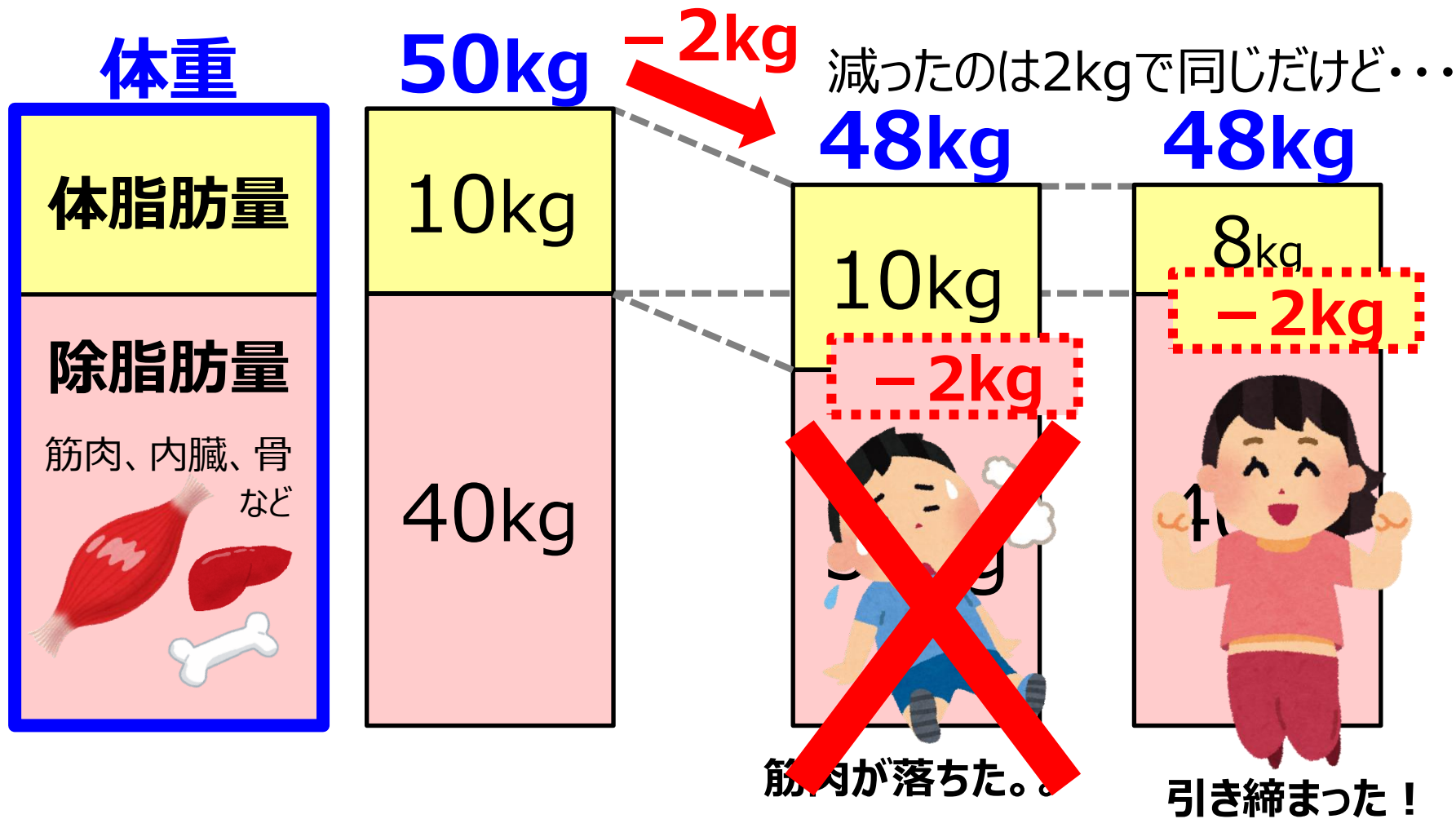
「からだづくり」、「ダイエット」

体重が落ちた！これって良いコト？悪いコト？



「からだづくり」、「ダイエット」

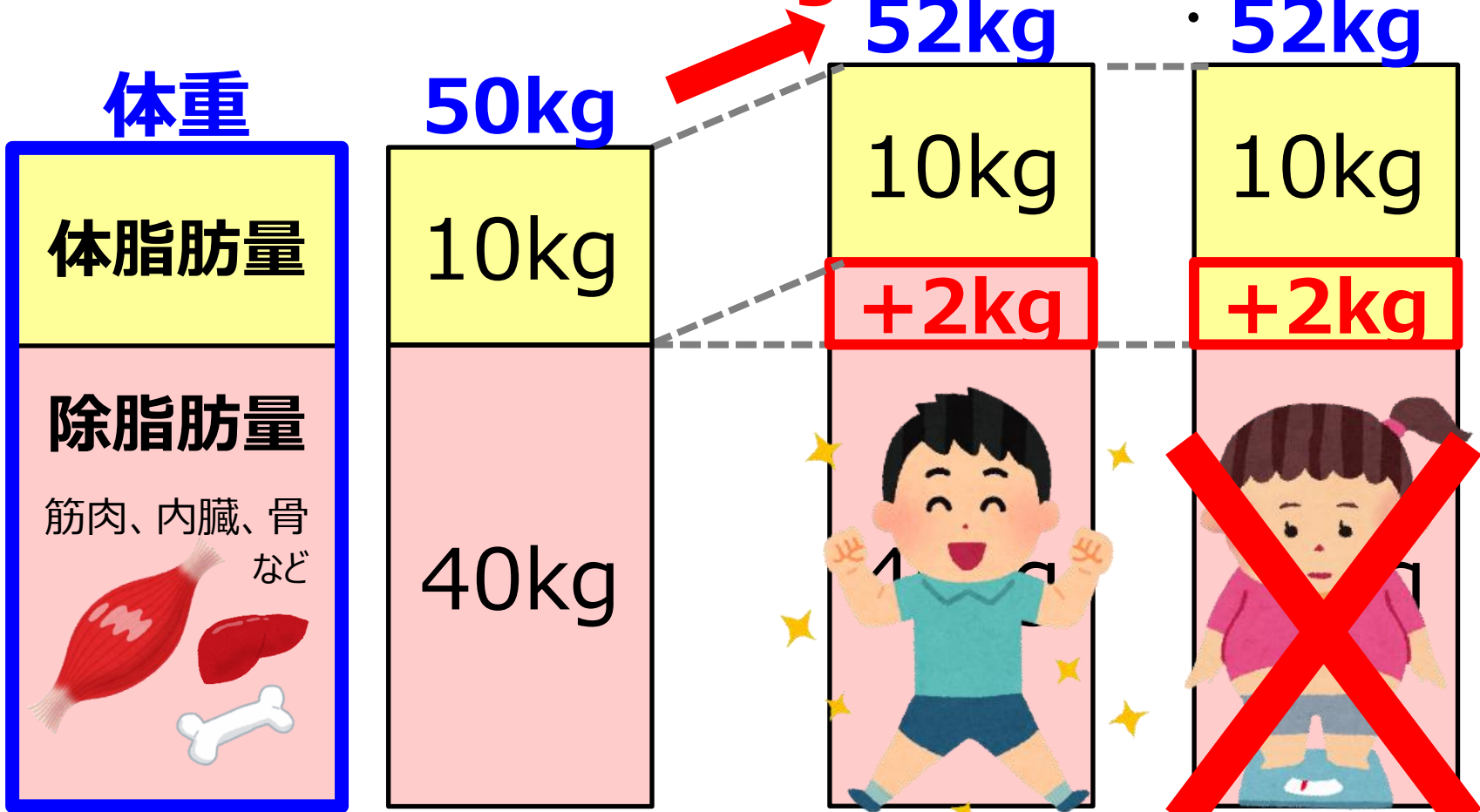
体重が落ちた！これって良いコト？悪いコト？



良し悪しは、からだの中身次第。

「からだづくり」、「ダイエット」

体重が増えたって・・・ **+2kg** 増えたのは2kgで同じだけど・・・



筋肉がついた！

太った。。

筋肉なら自分自身を動かす力になる！

「からだづくり」、「ダイエット」

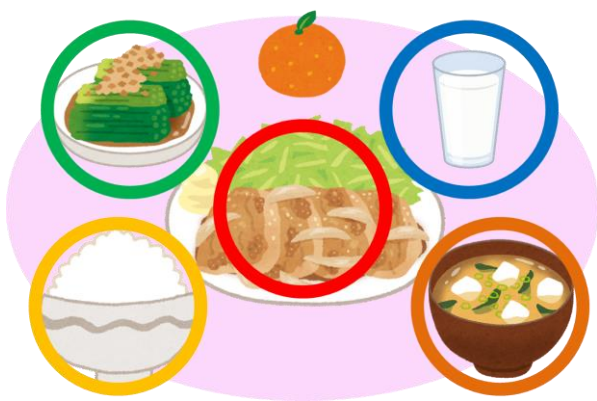
食事
(3食)
の勝ち飯。







“からだづくり”とは**筋肉**を増やすこと。

“ダイエット”とは**筋肉**は維持して、体脂肪を減らすこと。

日々の運動に加え、筋肉のもととなる**たんぱく質**が重要！

たんぱく質は、**肉類、魚介類、卵、大豆製品**に豊富！



| | | |
|--|---|---|
| 鶏むね肉(100g)  たんぱく質 23g | 豚もも肉(100g)  たんぱく質 21g | 牛もも肉(100g)  たんぱく質 20g |
| 卵(1個)  たんぱく質 7g | 豆腐(1/3丁)  たんぱく質 7g | アジ(1尾)  たんぱく質 20g |

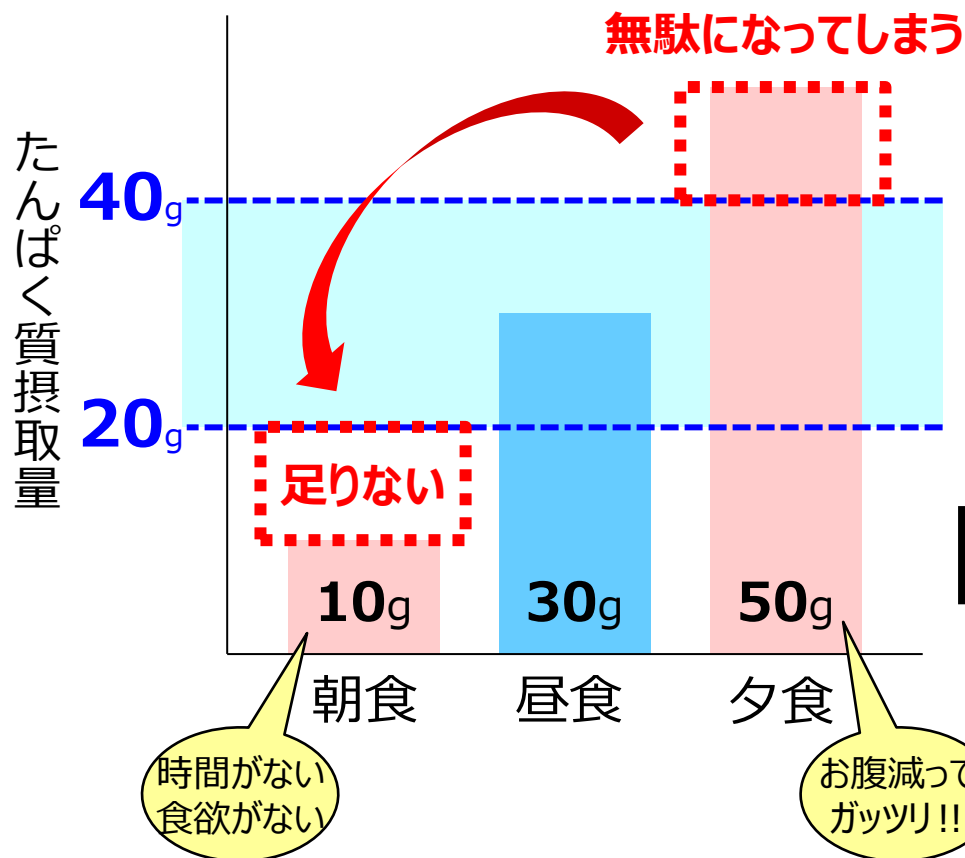
いつもの栄養バランスの良い食事に**たんぱく質**を強化する！

「からだづくり」、「ダイエット」

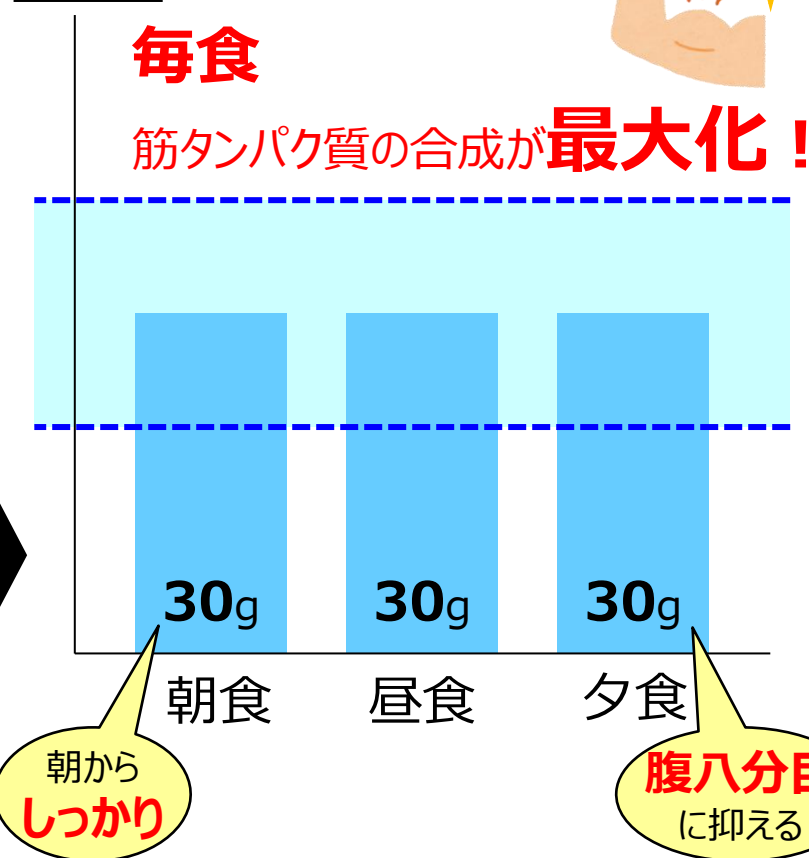
たんぱく質を効率よくとるためには・・・ **三食均等！**

たんぱく質を**1回あたり20～40g**とると、筋タンパク質の合成が最大化されることが分かっています。

よくあるパターン



理想



「からだづくり」、「ダイエット」

忙しい朝でも簡単にできる！時短テクニック

テクニック1

そのまま食べられるたんぱく質を準備しておく

主菜

卵



1個 (50g)
たんぱく質の量
6g

納豆



1パック (50g)
たんぱく質の量
8g

豆腐



1/2丁 (150g)
たんぱく質の量
10g

肉・魚の缶詰



1缶
たんぱく質の量
約10~30g

牛乳



コップ1杯 (200ml)
たんぱく質の量
7g

ヨーグルト

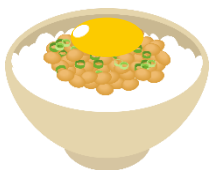


1個
たんぱく質の量
約3~10g

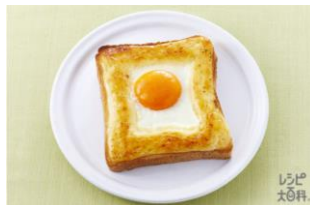
テクニック2

複合型メニューの活用

主食 主菜



納豆たまごがけご飯



たまごトースト



サバ缶のお手軽茶漬け



やきとり缶詰のやきとりスープ丼

テクニック3

作り置き

夕食を多めにつくり、残りを翌日の朝食に！特に鍋・汁物は便利！

主菜 副菜 汁物



残りを活用！



「からだづくり」、「ダイエット」

食事
(3食)
の勝ち飯。

体脂肪を減らしたいときは、、、

食材(部位)や調理方法を工夫して、脂質を抑える。

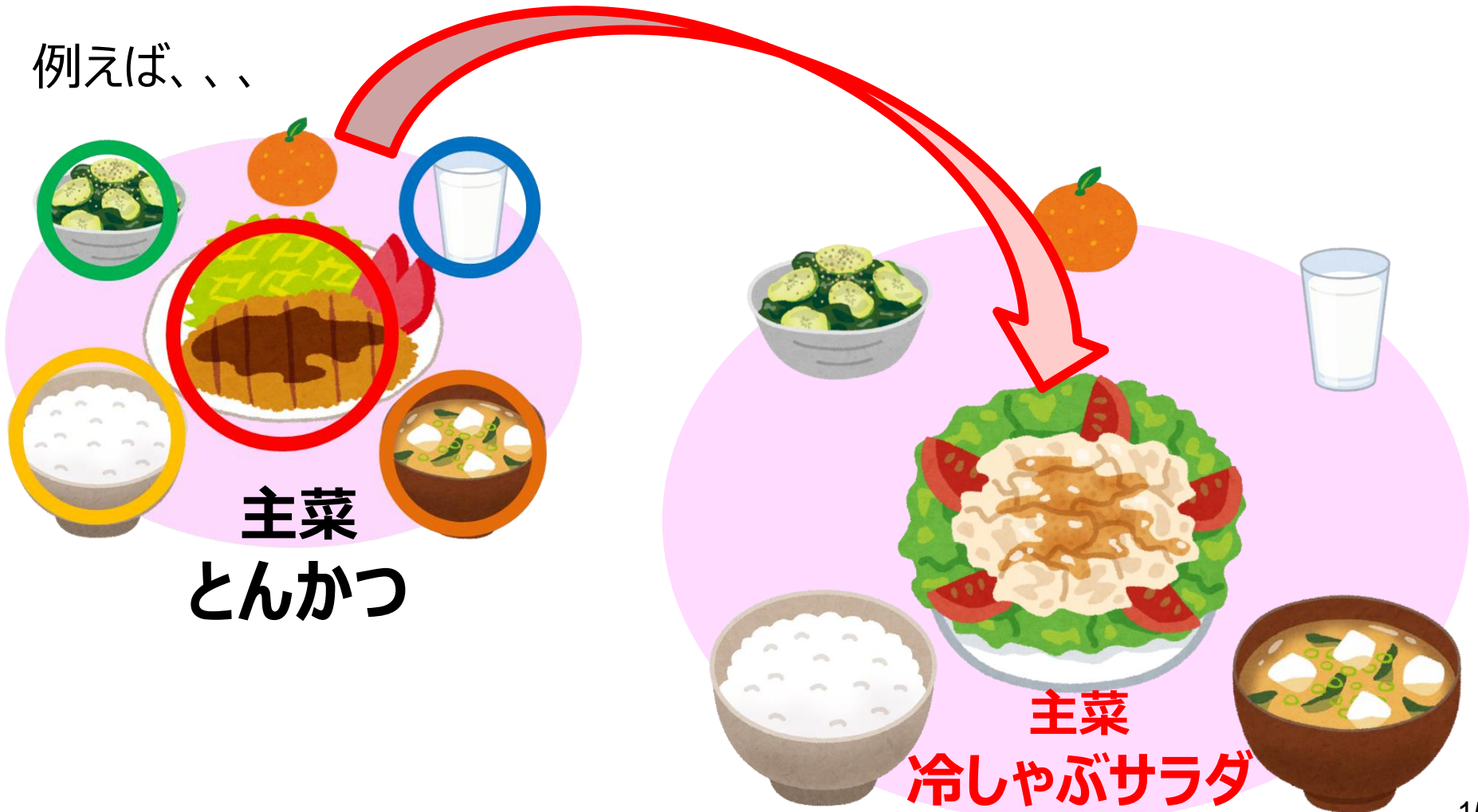
| | 少 | 数字：100gあたりの脂質量 | | | | 多 |
|------------|------------|-----------------------------|--------------|------------------------------|-----|-----|
| 豚肉 (部位) | もも 10g | ひき肉 17g | ロース 19g | ばら 35g | | |
| 鶏肉 (部位) | ささみ 1g | むね <small>皮なし</small> 2g | ひき肉 12g | もも <small>皮つき</small> 14g | | |
| 牛肉 (部位) | もも 13g | ひき肉 21g | サーロイン 28g | ばら 40g | | |
| 魚 (種類) | たら 0.2g | 鮭 4g | さば 17g | ぶり 18g | | |
| 調理法 | ゆでる | 蒸す | 焼く | 煮る | 炒める | 揚げる |

「からだづくり」、「ダイエット」

体脂肪を減らしたいときは、..

食材(部位)や調理方法を工夫して、脂質を抑える。

例えば、..



「からだづくり」、「ダイエット」

食事
の勝ち飯。(3食)

気を付けて！ 過度な**炭水化物（糖質）** 抜きダイエット。



理由①

エネルギーが不足すると、**筋肉を分解して**エネルギーを作り出します。せっかくのトレーニングが台無しに。



バテた…

理由②

仕事にも、勉強にも、糖質は重要！！



糖質は**脳にとって重要なエネルギー源！！**

特に**朝食は1日の活動源**として重要。



勉強会内容

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」


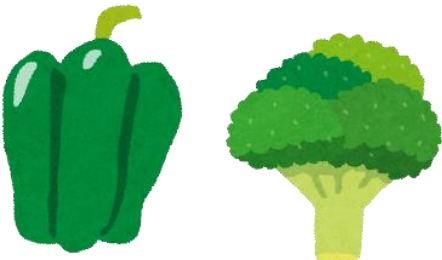

(2) 免疫力アップ

(3) 補食

免疫力アップ

緑黄色野菜
に豊富

合言葉は「**ビタミンACE（エース）**」

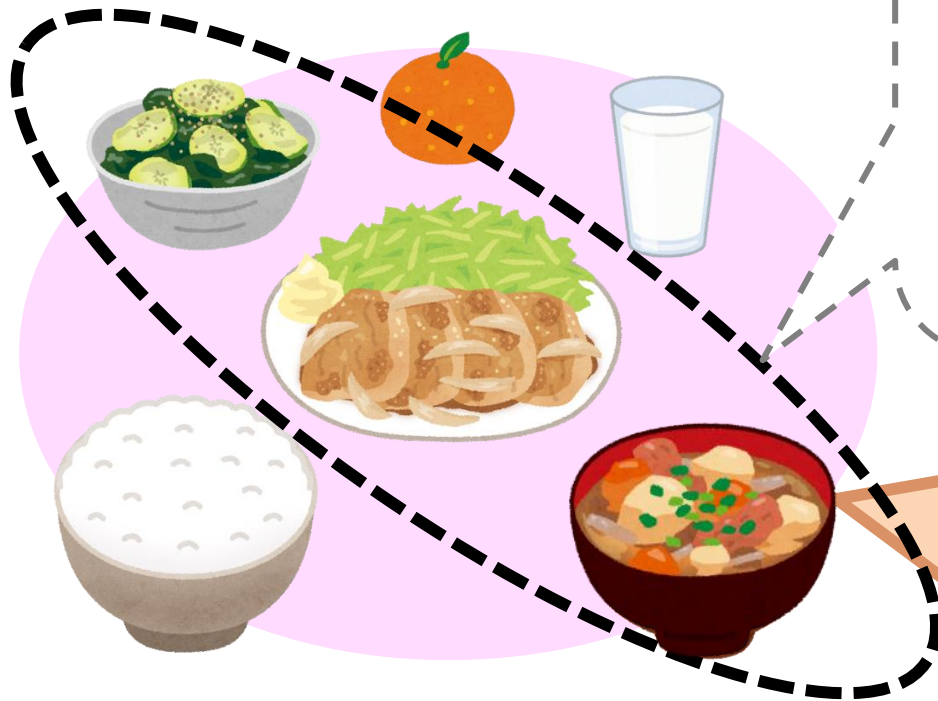
| | ビタミンA | ビタミンC | ビタミンE |
|----|---|---|---|
| 機能 | からだの免疫力を高めるはたらきがある | | |
| | <ul style="list-style-type: none">・抗酸化作用をもつ・皮膚や粘膜の健康維持を助ける・夜間の視力の維持を助ける | <ul style="list-style-type: none">・抵抗力を高める・鉄の吸収をよくする・コラーゲンの合成に役立つ・皮膚や粘膜の健康維持を助ける | <ul style="list-style-type: none">・抗酸化作用をもち、体内の脂質を酸化から守る |
| 食材 | 人参・かぼちゃ ほうれん草・春菊 | ピーマン・ブロッコリー カリフラワー じゃがいも・果物 | かぼちゃ・大豆類 アスパラガス |
| |  |  |  |

免疫力アップ

食事
の勝ち飯。(3食)

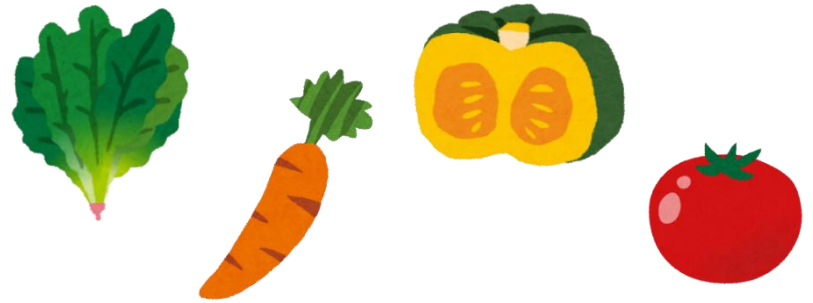
食事での調整イメージ

基本は**栄養バランスのよい食事**



ビタミンA・C・Eをプラス

主菜・副菜・汁物に緑黄色野菜をプラス



汁物を活用しましょう！

「みそ汁」「スープ」「鍋」など

**様々な栄養素を
簡単に補うことができる！**