

# 健康的な食事の形から始めよう

## Start with a Healthy foods guide

- ・アスリートの栄養・食事は、一般的で健康的な食事を基本としています。
- ・スポーツの原理と同様に、あなたは栄養学の基本を理解する必要があります。
- ・この食事方法はトレーニング効果を高めてくれます。
- ・トップアスリートになるために高品質な食事をスタートしなければなりません。

## 食事ガイドを活用しよう



### ～バランス7 (セブン)～



### ～一般人向け～ 食事バランスガイド

- ・1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。
- ・「主食」「副菜」「主菜」「乳製品」「果物」で構成されています。
- ・各料理のマスは一皿分を示しています。  
例) ごはん一杯 ⇒ 主食1マス  
牛乳一杯 ⇒ 乳製品1マス
- ・一日でこのマスを埋めるように食事をしましょう。

### ～アスリート向け～ バランスセブン

- ・1食に、「何を」食べたらいいかを示したものです。
- ・「主食」「主菜」「色の濃い副菜」「色の薄い副菜」「乳製品」「果物」「水分」で構成されています。
- ・色の濃い野菜は切ったときに仲間で色が入っているものです。
- ・1食で7つ揃えられるように意識しましょう。揃わなかった場合は補食で不足したものを補いましょう。