

遠征中(合宿中)での変化について

～遠征(合宿)では普段と何が違うのか～

<環境が変わる>

普段よりも神経を使う、ストレスがかかる
→胃や腸の働きがにぶくなって
消化吸収が上手くいかない



<普段の食事が取れなくなる>

家で食べているように、
食事の基本がそろえにくくなる
→必要な栄養素が不足しやすくなる

☆下痢や便秘になりやすくなる。
☆体調が崩れやすくなる
☆疲れがとれにくくなる



**コンディションが崩れ
運動に影響をきたす**

普段と同じ「食事の基本形」をそろえることを心がけることが第一！！

日常生活での食事のポイント

☆「食事の基本形」は

「主食」 **「主菜」** **「副菜」** **「乳製品」** **「果物」** 5つそろえる

	役割 (主な栄養素)	食品
主食	エネルギー源 (糖質)	ご飯、パン、麺 もち、シリアル
主菜	体を作る材料 (たんぱく質)	肉、魚、卵、 大豆、豆腐
副菜	体調を整える (ビタミン、ミネラル)	野菜、きのこ 海藻、こんにゃく
乳製品	体を作る材料 (たんぱく質、ミネラル)	牛乳、チーズ、 ヨーグルト
果物	体調を整える (ビタミン、ミネラル)	バナナ、みかん、 キウイフルーツ など



基本をそろえると、セーラーにとって必要な栄養素がそろろう！

遠征先の食事について

- ・毎食「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」「**乳製品**」「**果物**」をそろえてください。
- ・量は十分な量を(一般の人の1.5倍～2倍)お願いします。

主食 	ご飯、パン、 麺、もち、 シリアル	・主食はしっかりとれるよう、十分な量を用意してください。 ・炊き込みご飯、汁物に麺類なども食べやすいメニューです。 ・もちやシリアルは保存がきき、常備しやすい食材です。
主菜 	肉、魚、卵、 大豆、豆腐	・肉、魚、卵だけでなく、大豆や豆腐も取り入れてください。 ・下痢など消化吸収能力が下がっている選手が出た場合は、油を控えたメニューをお願いします。
副菜 	野菜、きのこ 海藻、 こんにゃく	・野菜は旬のもので、緑黄色野菜を必ず取り入れてください。 ・じゃがいも、かぼちゃなどイモ類も取り入れてください。 ・生野菜だけでなく、温野菜、煮物なども入れてください。 (火を通すとかさが減る分量がたくさんとれます)
乳製品 	牛乳、チーズ ヨーグルト	・毎食用意してください。
果物 	バナナ、みかん 柿、りんご 等	・毎食用意してください。(できれば旬のもの) ・かんきつ類をいれてください。 難しい場合は、果汁100%ジュースでも代用できます。

*連日宿泊の場合は、副菜、果物においても内容の変化をお願いします。
(選手の食事量低下につながる場合があるため)

遠征先の食事について

食事担当者の方への確認内容

☆衛生面

- ・手洗いを十分に行い、調理用の衣服で作業を行ってください。
- ・肉や魚、卵など必ず中心まで火を通してください。
- ・調理したものは、できるだけ早く食べられるよう調理時間を調節し、調理済み食品を室温に長時間放置しないようにしてください。



☆食事場所

- ・選手が一齐に食事ができる場所の準備をお願いします。

☆食事形式

選手は体格も違うため、個人にあった食事量を調整できる形式でお願いします。

＜ビュッフェ形式＞

- ・食事量を、個人で調節できる形式です。
- ・料理をスムーズに選ぶことができる、料理の配置をお願いします。

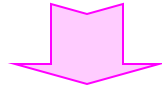
＜定食形式＞

- ・主食量だけでも調節できることが望ましいので、おかわりが自由にできるように用意してください。
- ・食事がスムーズに行えるよう、食事開始時には配膳を終えた状態にしていただけるよう、お願いします。



「食事の基本形」がとれないときのポイント

遠征中(合宿中)は、海上練習や宿泊場所で
「食事の基本形」をとることが難しい場合があります。



補食を活用しよう → これで必要な栄養素がそろう

	食材名	
糖質補給	おにぎり、あんぱん、カステラ、 果物（バナナ、みかん等） 果汁100%ジュース	
たんぱく質 補給	乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）、 魚肉ソーセージ、卵焼き、五目豆	
ビタミン・ミネラル 補給	サラダ、おひたし、野菜ジュース、 果汁100%ジュース（オレンジジュース、グレープフルーツジュース）	