

遠征(合宿)をのりきる！食事のポイント



遠征中(合宿中)は、普段と環境が変わるため、体調管理が大切です。
よいコンディションで遠征(合宿)を行うためにも、食事管理をしましょう。

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」の5つをそろえる

「主食」：エネルギー源・・・ご飯、パン、麺、もち、シリアル

「主菜」：体を作る材料・・・肉、魚、卵、大豆、豆腐

「副菜」：体調を整える・・・野菜、きのこ、海藻、こんにゃく

「乳製品」：体を作る材料・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ

「果物」：体調を整える・・・バナナ、みかん、キウイフルーツ



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おう！

国内遠征(合宿)、海外遠征(合宿) 共通のポイント

～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！！

<遠征先のホテルなどでビュッフェスタイルの場合、気をつけたい食事のポイント>

- *1切れの大きさをチェック・・・小さいときは、多めにとり不足しないように
- *副菜(野菜、きのこ、海藻)は多めにとる・・・とくに不足しやすいので注意



「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 → これで基本がそろおう

コンビニでも手に入る食品です。
もちろん、家から用意してもOK

	食材名
エネルギー源	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
体を作る材料	乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)、魚肉ソーゼツ、卵焼き、五目豆 
体調を整えるもの	サラダ、お浸し、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)

海外遠征(合宿)では・・・

- 衛生面には注意しましょう(生水などは注意) → ミネラルウォーターを用意
- 体調が悪くなったときのためなど、不安であれば、日本の食材を用意、確保しましょう。
- レトルトご飯・みそ汁などの持参、現地スーパーのチェック