

福島県スポーツ協会認定スポーツ栄養士による

スポーツ選手のための栄養コラム

発行日：令和8年10月

第3回
『バランスよく食べる食事の基本』

私たちは空腹を満たすために食べたいものを食べるという行為を行っていますが、栄養素を常に考えながら食べている人は少ないと思います。

今回は、前回学んだ栄養素をまんべんなく摂取するコツをお話しします

ずばり！「食事の基本」というのは主食、主菜、副菜（汁物含む）、牛乳・乳製品、果物をそろえた食事のことです。

＜食事の基本形態（図1参照）＞

① 主食（主に炭水化物）；ご飯、パン、めんなど

② 主菜（主にたんぱく質）；肉、魚、卵、大豆製品など

③ 副菜・汁物(主にビタミン・ミネラル)；
野菜、きのこ、いも、海藻類など

④ 牛乳・乳製品（主にカルシウム・たんぱく質）；
牛乳、ヨーグルト、チーズなど

⑤ 果物(主にビタミン・ミネラル)；果物全般



図1　食事の基本形態

バランス良く食事を摂取することは、今後みなさんが成長するためや将来の病気を予防するために大切なことです。好きなものばかりを食べていては自分の理想的な身体を作ることができません。今回、バランスの良い食形態についてお話しましたが、毎日このような食事を摂取することは難しいと思います。まずは休日から始め、次に1日おきに、そして1日1食は食事の基本形態を意識して食事を摂ってみましょう！それから、食事を摂って自分の身体がどのように変化するか確認してみてください。自分の身体を知り、評価することも大切です。

なので！次回（11月）は食べたものをどのように評価するかについてお伝えします！！お楽しみに♪





何皿も用意しなくて大丈夫！ 2皿でバランス整う

『スタミナ豚小松菜丼&キウイヨーグルト』



脂質４０ｇ　炭水化物 105ｇ　食塩 2.3ｇ

材料（１人分）

スタミナ豚小松菜丼

豚ロース（80g）

玉ねぎ（中 1/4 ケ）

小松菜（1株）

ごま油(小さじ2)

とろけるチーズ（20g）

米飯(200g)

白いりごま（7g）

＜調味料＞

・醤油（小さじ2） ・みりん（小さじ2）

・砂糖(小さじ2) ・酒（小さじ1）

・すりおろし生姜（0.5g）

・すりおろしニンニク(0.3g)

キウイヨーグルト

ヨーグルト（100g）

キウイ 1/2 ケ

混ぜるだけ!

作り方＆ワンポイント

① 調味料を混ぜ合わせる。
② 豚ロースは2cm 幅に切る。玉ねぎは薄くスライス、小松菜は食べやすい大きさにざく切りにする。
③ フライパンにごま油を熱し中火で玉ねぎと小松菜の茎の部分を炒める。火が通ってきたら、小松菜の葉の部分、豚ロースを炒める。
④ ③の具材全部に火が通ったら①を入れ混ぜ合わせる。
⑤ 米飯に白いりごまを混ぜ合わせる。
⑥ とろけるチーズを電子レンジ600w で20～30秒温め溶かす。
⑦ ⑤→④→⑥の順で盛り付け完成。

【ポイント】小松菜やいりごまはカルシウムや鉄分が豊富でスポーツ選手に必要な栄養素が多く含まれています。キムチを入れてキムチ豚丼にするのもオススメ!!

【カロリーを抑えたい方へ】
豚ロースを豚ももに変更することで140kcal 減少
とろけるチーズのトッピングをやめることで70kcal 減少
普通ヨーグルトから無脂肪ヨーグルトへ変更することで15kcal 減少



大竹春奈（おおたけ はるな）

※勤務先（地域）：公立藤田総合病院勤務（県北地区）
※趣味：運動(バスケットボール、走ることが好きです)
※メッセージ：小学生の頃からバスケットボール、陸上、駅伝を通してスポーツが好きになりました。「スポーツ栄養」という分野は、当時の私も知りたかった内容であり、運動に関わる人を食事の面から応援したいです。