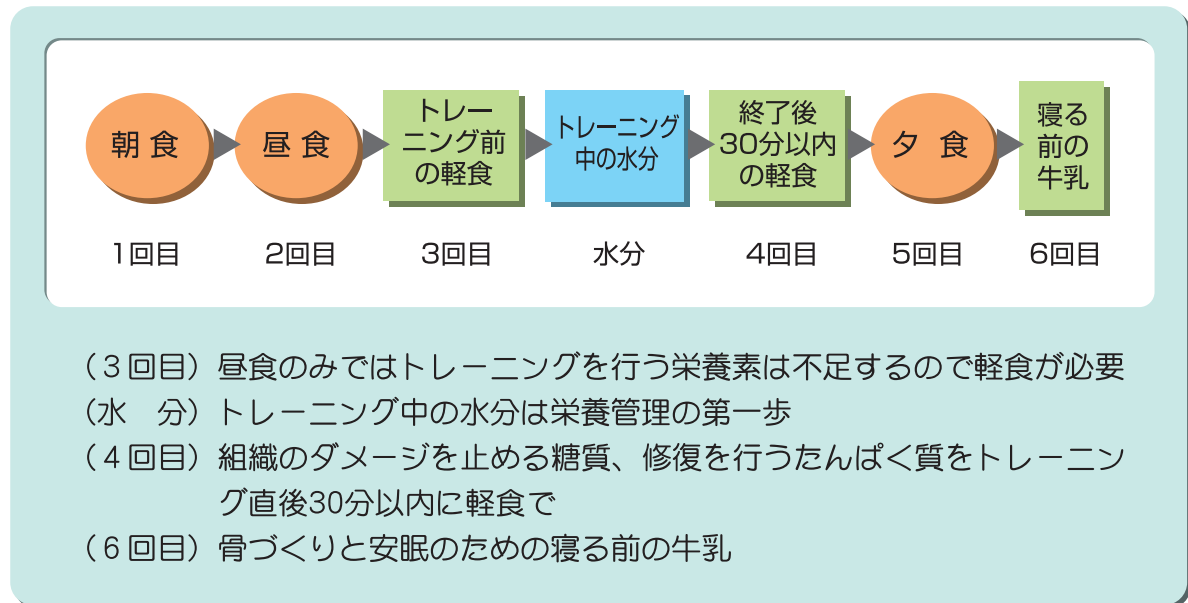


トレーニング期の食事の基本

トレーニング期の食事は規則正しく、下の図のような食事摂取で自己管理することが大切です。
(スポーツ医・科学的トレーニング情報 No.27参照)



トレーニング期の食事にコンビニ弁当を利用する場合

●スポーツマンの食品の摂取割合 (スポーツ医・科学的トレーニング情報 No.27参照)

容積割合(g)の場合(男子)

主食 2杯 400g	肉魚 130g	果物 130g
	野菜・ いも類 200g	

油料理1~2品

スポーツマンの食品の摂取割合になるよう不足する食品を加えて摂取する。

*女性の量は、男性の3/4の量です。

