

Eat Well, Live Well.



味の素(株)「ビクトリープロジェクト®」

勝ち飯® 勉強会

味の素株式会社



2003年から味の素(株)が行う、日本代表選手およびその候補選手を「**アミノ酸のはたらき**」を活かして、コンディショニングサポートする選手強化プロジェクト。

「勝ち飯®」 勉強会



食事・補食の アドバイス



大会中の 現地サポート



勝ち飯[®]とは？

「何のために食べるか」をベースに

「食事」と「補食」を考える栄養プログラム

食事
(3食)
の勝ち飯[®]

1日3回の
栄養補給のベース



補食
の勝ち飯[®]

目的に応じた栄養素を
必要な時に摂取



はじめに

目標達成のために重要なことは・・・

- 1、**基礎**：健康的なところとからだを支える栄養バランスのよい食事
- 2、**レベルアップ**：それぞれの目的に応じた食事の工夫

目標達成



勉強会内容

1、基礎

(1) **どのぐらい**食べればよいか？

～必要なエネルギーをとる～

(2) **どうやって**食べればよいか？

～栄養素をバランスよくとる～

2、さらに**レベルアップ**するには？

(1) 「からだづくり」、「ダイエット」

(2) 免疫力アップ

(3) 補食

1、基礎

(1) **どのぐらい**食べればよいか？

～必要なエネルギーをとる～

(2) どうやって食べればよいか？

～栄養素をバランスよくとる～

2、さらにレベルアップするには？

(1) 「からだづくり」、「ダイエット」

(2) 免疫力アップ

(3) 補食

どのくらい食べればよいか？

体重を見て判断！！



エネルギー
摂取量



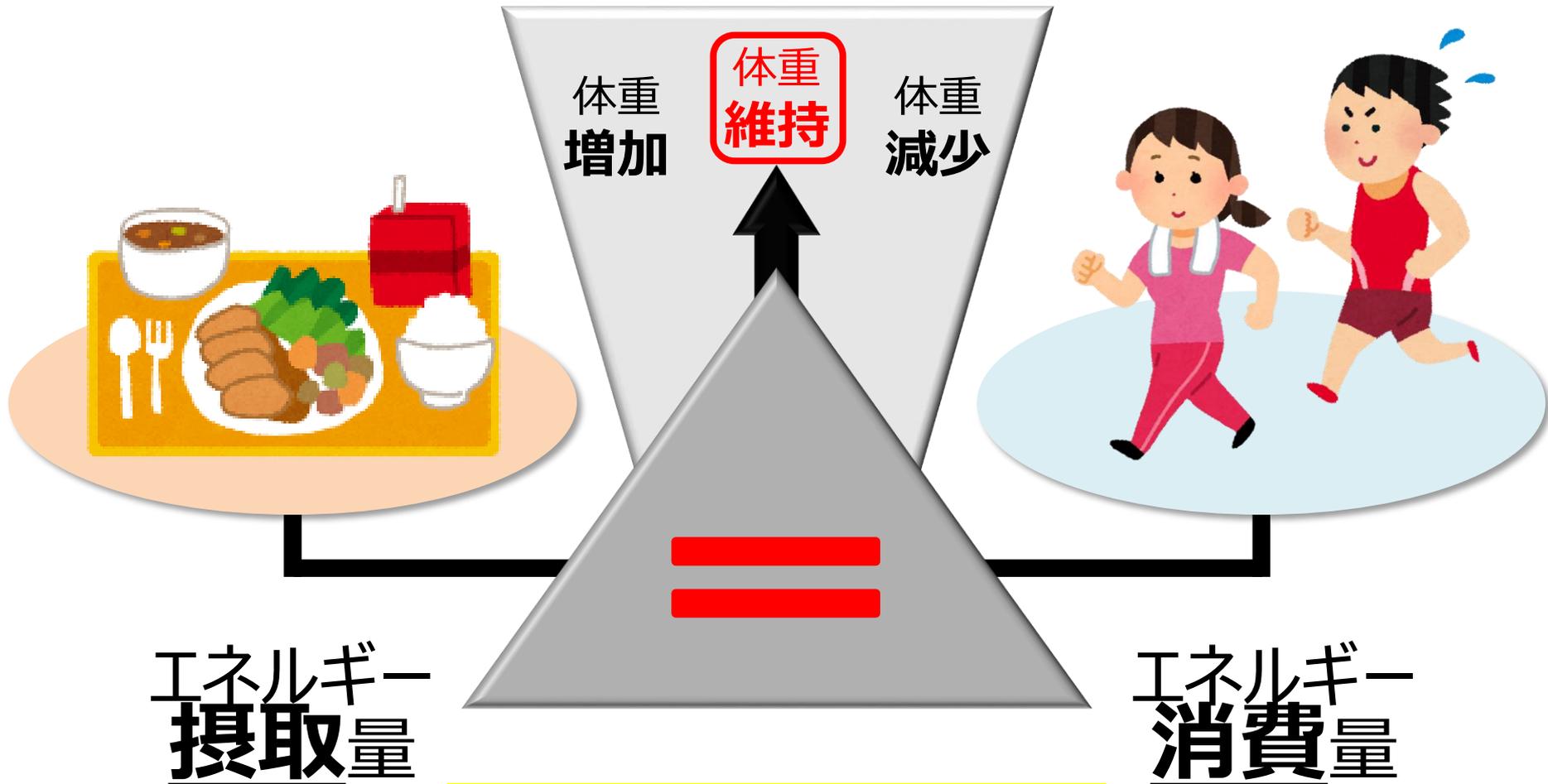
エネルギー
消費量



体重変化は、**エネルギー摂取量と消費量のバランス**で決まる

どのぐらい食べればよいか？

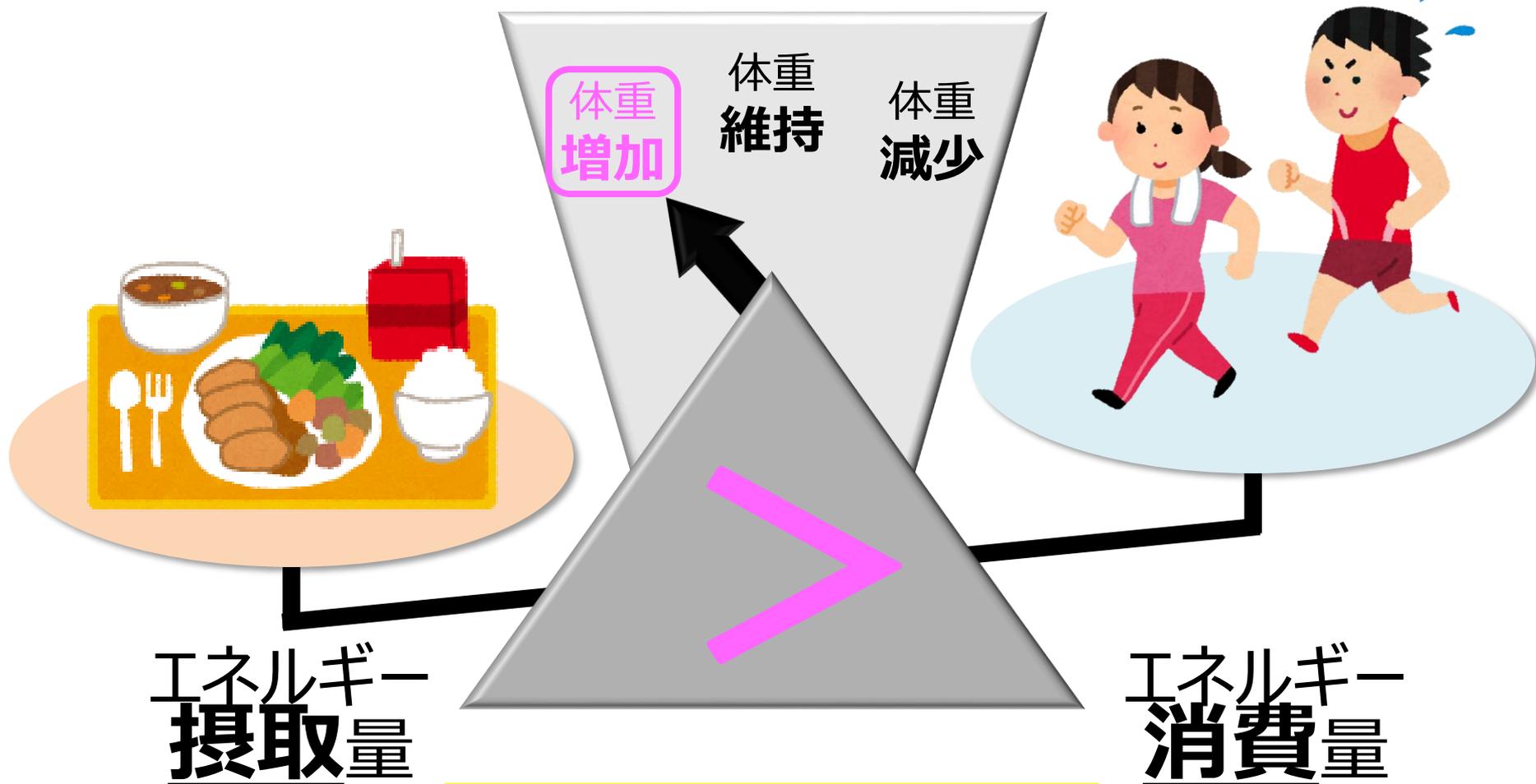
体重**維持**：摂取 = 消費



※体重測定のタイミングは、朝（朝食前）です

どのぐらい食べればよいか？

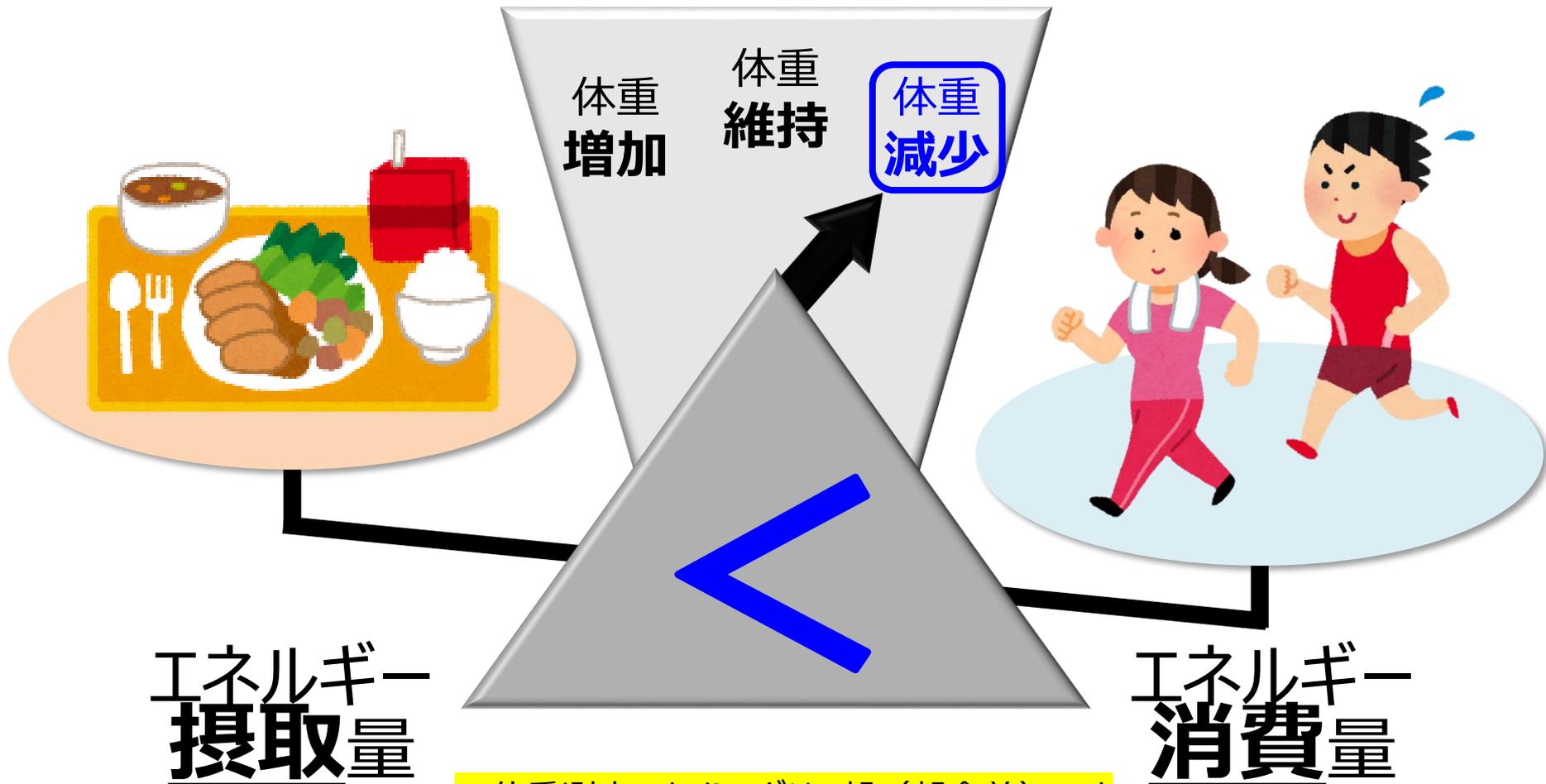
体重増加：摂取 > 消費



※体重測定のタイミングは、朝（朝食前）です

どのぐらい食べればよいか？

体重**減少**：摂取 < 消費

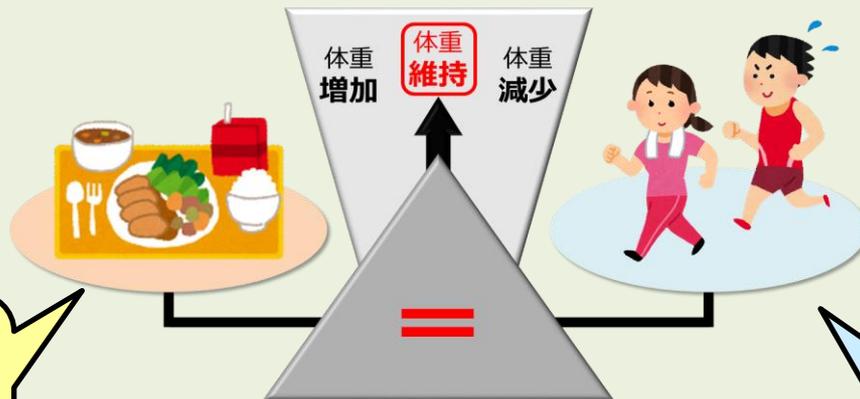


※体重測定のタイミングは、朝（朝食前）です

どのぐらい食べればよいか？

体重変化を見て、**目的に合ったボリューム**を見つける。

体重**維持**：摂取 = 消費

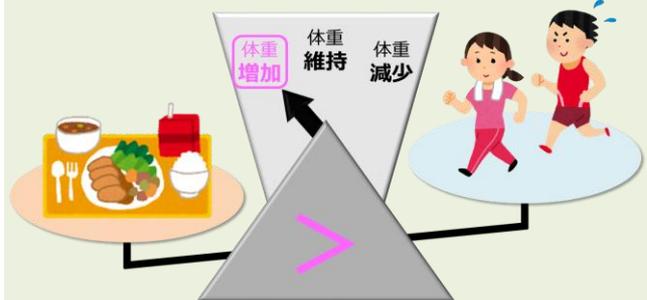


エネルギー
摂取量

エネルギー
消費量



体重**増加**：摂取 > 消費



体重**減少**：摂取 < 消費

