

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



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

補食

補食
の勝ち飯。

とは？

目的に応じて必要な時に、
必要な栄養素を摂取すること。

食事
の勝ち飯 (3食)

1日3食の
栄養補給のベース



補食



例えば…

からだを動かし続けたい。

どうしたら

動かし続けられるのか？



補食

補食
の勝ち飯。

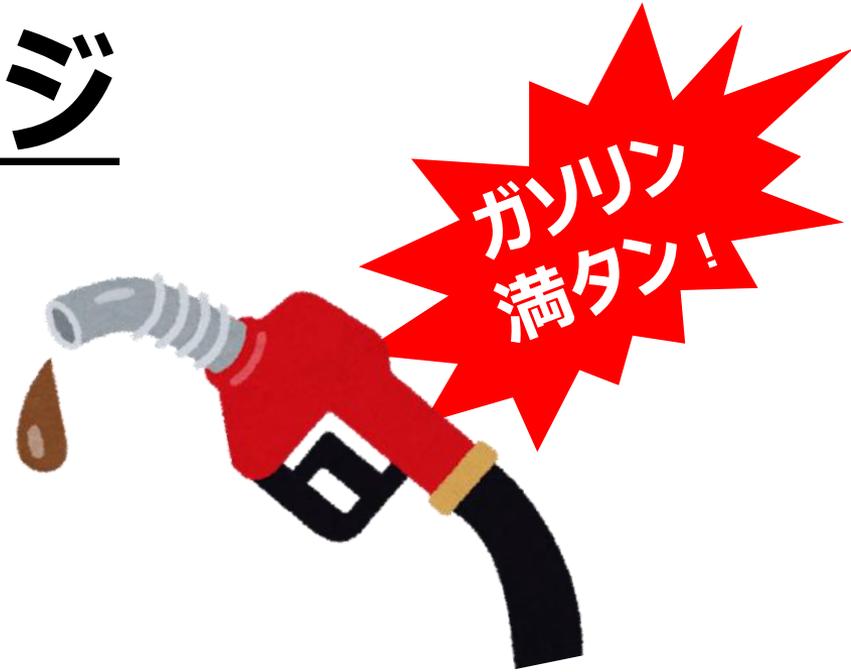
からだを動かし続けるために…

イメージ

頑丈なボディ



『からだ』の状態



動くための
『エネルギー』

補食

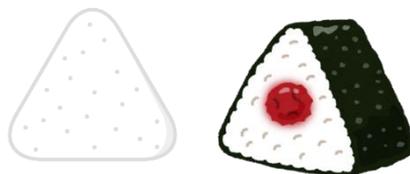
補食
の勝ち飯。

エネルギー補給を目的とした補食例

ゼリー飲料



おにぎり



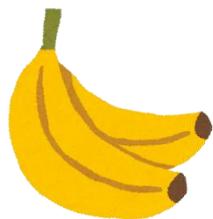
パン



あんパン

ジャムパン

果物

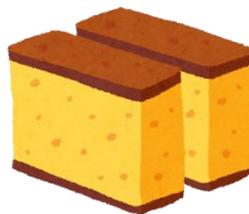


バナナ

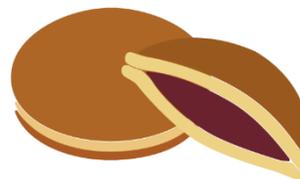


みかん

その他



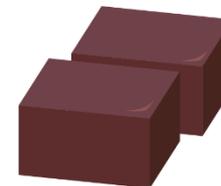
カステラ



どら焼き



オレンジジュース



ようかん

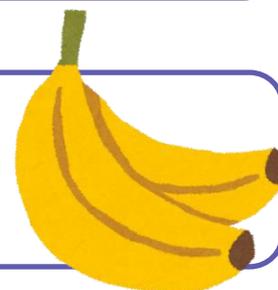
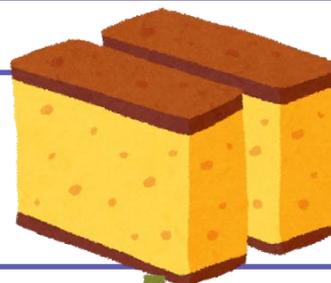
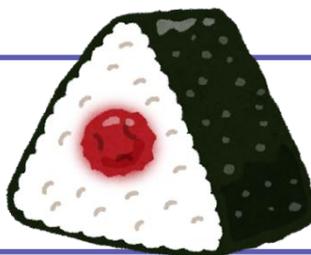
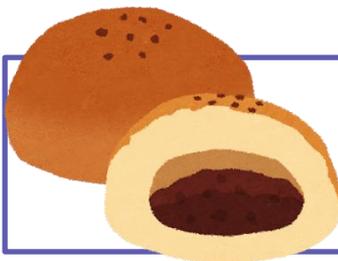
消化吸収時間
を加味する

補食

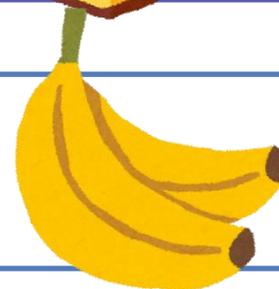
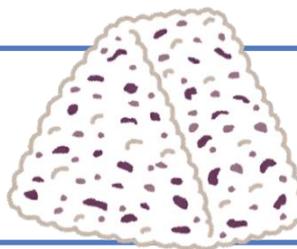
3~4
時間前



2~3
時間前



1~2
時間前



30分前



とされています。

勉強会まとめ

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



