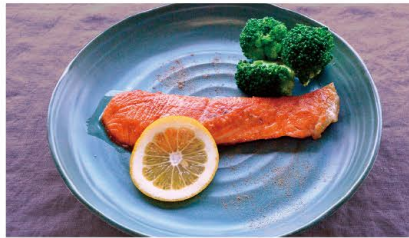


# 伊香保国スポ2025

79th Winter JAPAN GAMES 2025

## スポーツ選手の食事のポイント



### 国スポの選手団を受け入れる宿泊施設様へ

スポーツ選手にとって、食事はトレーニングと同様に重要なものです。

こちらのパンフレットには、試合前後の選手の食事について、基本的な事項をまとめました。

ぜひ、参考の上、食事の提供を行っていただきたいと思います。このほか、選手がベストパフォーマンスを発揮するためには、普段どおりの食事が摂れることも大切です。選手・チームから要望があった場合には、可能な範囲でご対応をお願いいたします。

「伊香保国スポ2025」の選手団を「群馬らしい、あたたかいおもてなし」でお迎えしましょう。



# スポーツ選手を受け入れる際の注意点

スポーツ選手を受け入れる際の注意点をまとめました。  
事前に確認・相談していただきながら、対応をお願いします。

## ① 食事のボリューム(エネルギー量)

体重のコントロールを行っている選手もいます。  
食事量の調整方法を事前に確認しておくといでしょう。



## ② 食事提供のタイミング

消化吸収にかかる時間を考えて、試合の**3時間**くらい前には食事を提供できるようにご配慮ください。  
試合日は試合の開始時刻を事前に確認しておくことが大切です。

## ③ 補食などの必要性

試合間での**補食**や、夕食の時間が早すぎる場合には**夜食**が必要になることもあります。補食が必要かどうかを確認しておきましょう。



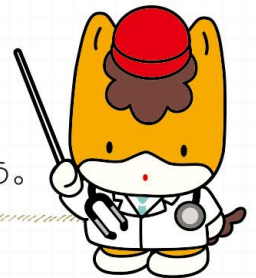
## ④ 試合日、調整日、試合前日、試合後の食事

試合に向けて特別な要望があるかどうかを事前に確認しておきましょう。



## ⑤ アレルギーの有無と表示への配慮

選手を受け入れる前には、**アレルギーの有無**を必ず確認しておきましょう。  
どこまでアレルギーに対応できるのかをあらかじめ選手に伝えておき、  
万が一、アレルギー反応が出てしまった時の対応方法も確認しておくといでしょう。



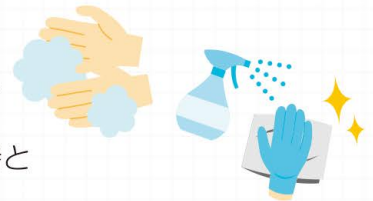
©Gunma pref. GUNMACHAN

## ⑥ ドーピング禁止薬物

市販の医薬品やサプリメントには、ドーピング禁止薬物が含まれている可能性があります。  
食品以外のものは、不用意に渡したり勧めたりしてはいけません。

## ⑦ 食品安全と食品衛生

スポーツ大会中の食中毒は、選手の健康とパフォーマンスに悪影響を与え、  
大会運営の混乱、信頼性の低下等さまざまな問題につながります。  
調理を担当される方の体調管理、手洗いの徹底、調理環境における清潔維持と  
調理器具等の消毒、調理時には適切な加熱等のご配慮をお願いします。



## ⑧ SDGsへの取り組み

食材の適切な管理や、食材を余らせない工夫など、SDGsへの配慮をお願いいたします。

## ⑨ その他

特別に配慮すべきことがあるかを確認しておきましょう。



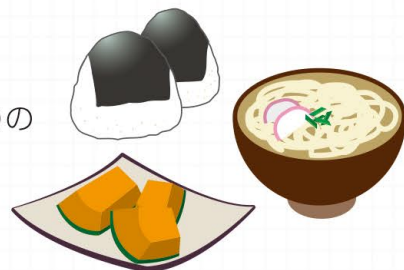


# 試合前の食事

試合が近づくと、緊張から食欲がなくなることがあります。  
このようなときは、消化吸収能力が落ちている可能性があります。  
大会前日の夕食や当日の朝食は次のことをご配慮ください。

## ① 主食多め(炭水化物中心の食事)

「基本の食事(P3参照)」+炭水化物(おにぎり・もち・麺・かぼちゃ・芋などの料理を1品プラスしておくこと喜ばれます。  
ポイントは、エネルギーを十分に補給でき、消化がはやい料理です。  
(脂質が多いと消化に時間を要するので、煮たり、茹でたりするものが◎)



## ② 安全な食事を

刺身・寿司・牡蠣・甲殻類・生卵といった生ものなど、  
食中毒の原因になりやすいものは試合後の楽しみとしてご提供ください。



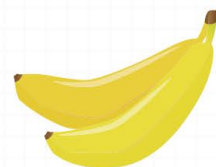
## ③ 脂質の多い料理は控えめに

調味油を控えた調理を中心にご提供をお願いします。  
揚げ物類は、なるべく試合後にご提供ください。



## ④ 果物を上手に活用

甘味の強い果物はエネルギー源になります。  
試合前・試合中・試合後の補給にも有効です。



## ⑤ 食物繊維の多いものは摂りすぎ注意

腸内でガスが発生しやすく、お腹が張る原因になるので、  
イモ類、豆類、食物繊維の多い根菜類などの提供は  
控えめにお願いします。



試合の当日の朝は、  
**7~8割**のボリュームでご提供ください。



# スポーツ選手の献立のポイント

選手の皆さんが、ベストな状態で大会に臨めるように  
身体とところに優しい食事をお願いします。

## ★スポーツ選手に提供する食事の基本

### ① 食事の基本は「主食」「主菜」「副菜2皿」「牛乳・乳製品」「果物」

一般的な食事の **1.5～2倍**を目安に、ごはんは自由におかわりができるようにします。

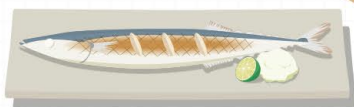


ランチョンマットのように  
毎食そろえることが  
食事の基本パターンです。  
さらにエネルギーになりやすい  
ごはん・パン・めん類を  
たっぷり用意しましょう。

### ② 主菜は肉、魚、卵、大豆・大豆製品から**毎食2種類程度**

**主菜1** 豚肉のしょうが焼きや魚の塩焼き

**主菜2** 冷ややっこや目玉焼き



たんぱく質食品を  
2、3種類組み合わせ

### ③ 副菜は**毎食2～3皿**

**副菜1** 野菜炒めや野菜サラダ、野菜の煮物、炊き合わせなど

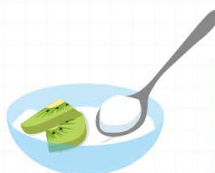
**副菜2** 具だくさんのみそ汁



大きなお皿に  
たっぷり!!

### ④ 牛乳・乳製品、果物は**毎食**

100%果汁のジュースでも OK



### ⑤ 群馬の**特産品**をメニューに取り入れましょう!

おっきりこみ(うどん)、こんにゃく、豚肉 etc...





# 1日の料理の組合せ方と目安量

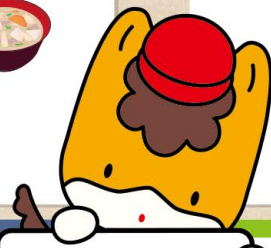
1日のエネルギー量の目安は、性別・競技・個人ごとに異なります。  
ランチョンマットの基本パターンを参考に毎食の献立を考えましょう。



(公財)日本スポーツ協会 スポーツ食育ランチョンマット

## 朝食

- 主食** ごはん 350g(どんぶり1杯)
- 主菜** 焼き魚 1切れ(80~100g)
- 主菜** 納豆 1パック(40g)
- 副菜** 貝だくさんのみそ汁(1杯)
- 副菜** 青菜のお浸し(青菜 80g)
- 果物** 季節のフルーツ(100g)
- 乳製品** ヨーグルト(100g)



1日の合計  
約3,500kcal

## 昼食

- 主食** おにぎり 3個(1個=120g)
- 主菜** 鶏の照り焼き(鶏肉 100g)
- 副菜** キャベツとピーマンのソテー(1人前)
- 副菜** ブロッコリーと卵のサラダ(1人前)
- 果物** りんご(100g)
- 乳製品** 牛乳(200ml)



## 夕食

- 主食** ごはん 350g(どんぶり1杯)
- 主菜** しょうが焼き(豚肉 100g)
- 副菜** 温野菜サラダ(1人前)
- 副菜** クラムチャウダー(1人前)
- 果物** みかん(1個)



## 補食

- 主食** おにぎり 1個(1個=120g)
- 果物** バナナ 1本(100g)
- 果物** オレンジジュース(200ml)  
※やきまんじゅうも  
おすすめの補食です



組み合わせの一例ですので、実際のメニューは宿泊者に応じて調整・充実をお願いします。

[参考]スポーツ選手の栄養基準量(1日当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
3500	130~175	80~120	502~565	1000~1200	15~20	1.5~2.0	1.75~3.0	150~200



# 群馬の食材を使って最大のおもてなしを!!

## 1食の組合せ例①



- 主食** おつきりこみ(1人前)  
(生めん 100g、豚肉 70g、だいこん、にんじん、さといも、しいたけ、エリンギ、マイタケなど)
- 主食** ごはん 200g
- 主菜** 卵の千草焼(卵 85g、かに風味かまぼこ、みつば)  
(付け合わせ:花豆)
- 副菜** きんぴら  
(ごぼう、にんじん、鶏肉、こんにゃく)
- 果物** キウイフルーツ(50g)、バナナ(50g)
- 乳製品** ヨーグルト(100g)

1食約1,200kcal

おつきりこみの名前の由来は、うどんを切っては入れ、切っては入れて食す様子から。炭水化物たっぷりのおつきりこみは試合後のエネルギー補給にもバッチリ!

## 1食の組合せ例②

- 主食** ごはん 350g
- 主菜** すき焼き(1人前)  
(牛肉 80g、ねぎ、はくさい、春菊、しいたけ、こんにゃく、豆腐)  
※仕上げに溶き卵を流し入れて加熱を!
- 副菜** ツナとわかめの和え物(1人前)
- 副菜** かぼちゃの煮物(2切れ)
- 果物** りんご(100g)
- 乳製品** 牛乳(200ml)

1食約1,200kcal



リーフレット記載の献立・レシピは、食事バランスの組み合わせの一例ですので、量やメニューの種類については、おもてなしの心が伝わるよう、宿泊者に応じて適宜調整・充実をお願いします。





主食  
主菜

# 牛肉の炊き込みご飯



## 材料

精白米	90g	【A】	
牛肉	40g	酒	5g
ぶなしめじ	20g	しょうゆ	10g
人参	5g	みりん	10g
あさつき	少々	顆粒だし	1g
糸唐辛子	少々		

## 調理方法

- ① 牛肉、ぶなしめじ、人参を食べやすい大きさに切る
- ② 【A】の調味料と①を混ぜ合わせ、ご飯を炊飯器で炊く
- ③ よく混ぜ合わせてから、お茶碗に盛り付けて、あさつきと糸唐辛子をちらす

## コメント

ごはんに味がつくと、食がすすみます。  
具材は、手に入るもので代用が可能！

## 成分表

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)
496	15.6	15.9	74.3	11	1.3	0.14	0.14	1



レシピ2

主食  
主菜  
副菜

# 豚みぞれの柚子胡椒うどん



## 材料

うどん 200g  
豚ももしゃぶしゃぶ用 80g  
ねぎ 50g  
白菜 60g  
大根おろし 60g  
あさつき 3g  
ゆずの皮 少々

### [A]

かつおだし 350g  
醤油 6g  
塩 1.5g  
柚子胡椒 3g

## 調理方法

- ① 豚肉は沸騰したお湯にさっとくぐらせておく
- ② かつおだしにざく切りにした白菜、斜め切りにしたねぎを加え、柔らかくなるまで煮る
- ③ うどん、大根おろし、豚肉、[A]を加えて煮る
- ④ 器に盛り、あさつきとゆずの皮をちらす

## コメント

優しい味付けで疲れている時、食欲があまりないという時でも食べられる一品！  
豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>と、ねぎのアリシンで疲労回復。



## 成分表

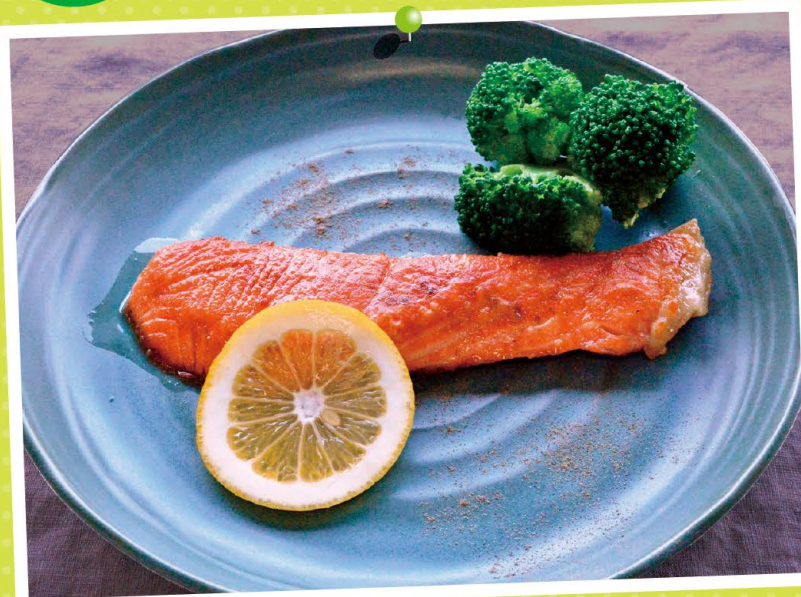
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)
328	25.2	3.9	53.1	77	1.7	0.87	0.27	27



レシピ3

主菜

# ギンヒカリのムニエル



## 材料

ギンヒカリ(鮭)	80g	油	8g
塩・こしょう	少々	ブロッコリー	40g
薄力粉	8g	レモン	25g

## 調理方法

- ① 魚に塩・こしょうしてから、両面に薄力粉を振る
- ② フライパンを熱し、油を入れて魚を焼く
- ③ 皿に盛ったら、茹でたブロッコリーとレモンを飾る

## コメント

香ばしい香りが食欲をそそる一品。  
付け合わせのレモンでさっぱりどうぞ！  
脂質が少なくたんぱく質が多いのがギンヒカリの特徴！なければ鮭で代用可。

## 成分表

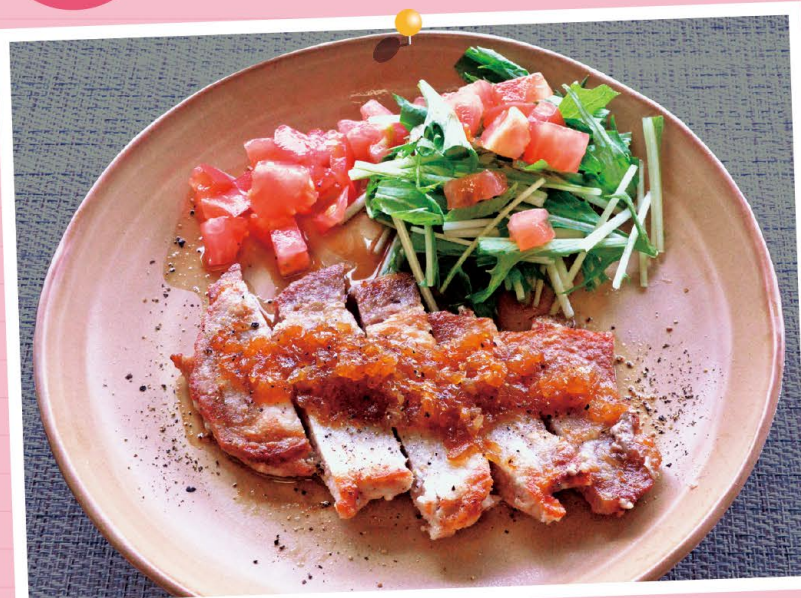
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)
217	18.8	12.2	11.9	58	0.8	0.26	0.19	83

レシピ4

主菜

副菜

# ポークソテーのりんごソースがけ



## 材料

豚・肩ロース脂身なし	80g	[A]	
塩・こしょう	少々	玉ねぎ	30g
薄力粉	適宜	しょうゆ	5g
水菜	30g	酒	8g
トマト	30g	みりん	9g
油	2g	リンゴジュース	8g

## 調理方法

- ① 肉に塩こしょうした後、薄力粉をまぶす
- ② 豚肉をこんがり焼いて盛り付ける
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして炒め、火が通ったら[A]を入れて煮詰める
- ④ 盛り付けた肉に③をかけ、水菜とトマトを添える

## コメント

豚肉の代わりに、鶏むね肉、ぶり、めかじきなどでも美味しい。  
群馬県産の豚肉とリンゴジュースを使用した一品。  
甘酸っぱいさわやかな味が特徴。

## 成分表

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)
211	17.8	8.4	14.8	76	1.8	0.64	0.29	25



レシピ5

主菜  
副菜

# 下仁田ねぎの肉巻き



## 材料

下仁田ねぎ	65g	あさつき	少々
豚ばら肉薄切り	70g	糸唐辛子	少々
塩・こしょう	少々	【A】	
片栗粉	3g	砂糖	3g
油	3g	酒	5g
		しょうゆ	12g

## 調理方法

- ① ねぎの白い部分に片栗粉をまぶした豚ばら肉を巻き付ける
- ② 焼き色がつくまで転がしながら焼いて取り出す
- ③ ねぎの緑の部分をみじん切りにして炒める
- ④ 【A】と②を加え、中火で加熱する
- ⑤ 盛り付けて、あさつきと糸唐辛子をちらす

## コメント

ねぎだれが食欲をそそる！  
主菜にもちよっとしたおかずにもなるステキな一品。

## 成分表

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)
363	11.2	31.1	12.0	29	0.8	0.36	0.12	10

レシピ6

主菜  
副菜

# すいとん入り豚汁



## 材料

豚ばら肉	30g	しいたけ	5g	すいとん	15g
玉ねぎ	15g	キャベツ	10g	出汁	200g
里芋	25g	しょうが	4g	合わせみそ	7g
人参	5g	厚揚げ	25g	七味・あさつき	少々

## 調理方法

- ① 食材を食べやすい大きさに切り、里芋、人参は固ゆで、厚揚げは油抜きをする
- ② 豚ばら肉は、熱湯で茹でこぼし、冷水にとる
- ③ 出汁で里芋、人参、豚ばら肉を煮立ちさせ、他の具材を投入し、合わせみそを2回に分けて入れ、味を整え、盛り付ける

## コメント

たっぷり野菜がとれ、満足できる一品。  
温かい汁でホッと一息。

## 成分表

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)
232	9.6	15.3	17.0	83	1.4	0.21	0.09	6





副菜

牛乳・乳製品

## クラムチャウダー

## 材料

あさり水煮缶	15g	しめじ	15g
水煮缶の汁	適宜	ほうれん草	15g
ベーコン	5g	[A]	
玉ねぎ	15g	ホワイトソース	70g
ジャガイモ	15g	水	適宜
人参	15g	パルメザンチーズ	1.5g

## 調理方法

- ① ベーコン、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、しめじ、ほうれん草はすべて1cm角に切る
- ② 鍋にバター、ベーコン、玉ねぎ、ジャガイモ、人参、しめじを入れて炒め、火を止める
- ③ 水を入れて柔らかくなるまで弱火で煮る
- ④ [A]とほうれん草を加え、盛り付けたらパルメザンチーズをふる

## コメント

これ1品でエネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが補給できる万能スープ。



## 成分表

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)
279	12.3	16.1	26.4	222	5.2	0.18	0.34	17



副菜

## かぼちゃとリンゴのデリ風

## 材料

かぼちゃ	75g	塩	少々
りんご	22g	アーモンドスライス	少々
ハム	7g	サニーレタス	10g
ヨーグルト	20g	ミニトマト	15g
		マヨネーズ	3g

## 調理方法

- ① かぼちゃは蒸して、熱いうちに粗つぶにする
- ② リンゴは皮ごと3mm厚さのいちょう切りにし、塩水にさらして水気を切り、ハムは1cm角に切る
- ③ ①と②とヨーグルトを合わせ、マヨネーズ、塩を加えて混ぜる
- ④ 器に盛り付け、サニーレタス、トマト、アーモンドスライスを添える

## コメント

ヨーグルトの効果で、見た目よりもすっきりとした味わい！



## 成分表

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)
161	5.3	7.2	23.1	59	0.7	0.16	0.17	42



レシピ9

牛乳・乳製品

## 豆乳ミルクもち



## 成分表

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)
193	5.3	5.0	33.4	96	1.4	0.07	0.11	0.5

## 材料

豆乳	50g	きなこ	5g
牛乳	50g	黒みつ	10g
片栗粉	15g		
砂糖	10g		

## 調理方法

- ① 鍋に片栗粉、砂糖を入れ、豆乳と牛乳を少しずつ混ぜる
- ② よくかき混ぜながら、鍋を弱火にかける
- ③ 底が見えてきたら型に流し入れて冷やす
- ④ 型から外し、きなこをまぶして黒蜜をかける

## コメント

すぐにできて、美味しく、たんぱく質も摂取できる  
アスリートにぴったりなヘルシーデザート。  
温かいままでも美味しい♪

レシピ10

牛乳・乳製品

果物

## ベリーのミルク寒天



## 成分表

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC(mg)
132	1.9	1.9	29.1	60	0.3	0.03	0.08	20

## 材料

牛乳	100g	ベリー系の果物	50g
水	33g	(もしくはジャム)	
砂糖	12g		
粉寒天	1.3g		

## 調理方法

- ① 鍋に水・粉寒天・砂糖を入れて中火で熱し、よく混ぜる
- ② 沸騰してから2分程熱し、牛乳を2回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。
- ③ ②を型にいれて冷蔵庫で冷やす
- ④ 食べやすい大きさにカットして、適宜果物を盛り付ける

## コメント

好みに合わせてソースは変更可。

## 第79回国民スポーツ大会冬季大会スケート競技会(スピード) 群馬県実行委員会

○資料作成: 公認スポーツ栄養士 木村典代、(公社)群馬県栄養士会

○資料作成協力:

【公認スポーツ栄養士】矢口香織、高橋泰子、飯野直美、丸山まいみ、大石恵、上原由美、井上瞳、大澤直樹(順不同)

【認定スポーツ栄養士】引間結香、織茂麻珠、宮本結、平野真衣、中川恵美、下田元江、二宮佑輔、歸山絵里子、

佐藤菜由美、笠越恵美、正田梓紗、藤野友梨(順不同)

高崎健康福祉大学 健康栄養学科 木村・大家研究室一同