



FC 東京 栄養アドバイザー 久保田先生の

「サッカー弁当」!



このお弁当、おいしいだけじゃない!
久保田先生が選手のために“パワーをつけて午後から活躍するため”の献立を考えてくれたよ

“エネルギーの素”
“パワーの源”は
《主食》です!
おにぎり +
スパゲティ
主食が2種類!
*ふりかけは食欲
が出るだけでなく、
カルシウムも補給
できるよ!



脂質
ひかえめ

“やる気の素”は
豚しょうが焼き +
ハンバーグ + 味
付け卵! でも試
合日は少な目に!

“体の調子を整え
る”のは野菜や
フルーツです!
疲れた身体を
回復させよう!

総カロリー
837Kcal

予告!

『サッカー弁当』は、午前中に
使ったエネルギーを補給したり、
午後からのサッカーも楽しく安全に、
そしてエネルギーチャージ出来るように
主食(ごはん、めん類)中心になっています!
運動時にはこまめな水分補給も
忘れずにねっ!!



明日の『サッカー弁当』のおかずには、**サッカー選手に大事なビタミンB1が摂れる“豚肉しょうが焼き”**が登場するよ!

監修: 管理栄養士 久保田 尚子
提供: 公益財団法人ダノン健康栄養財団



FC東京 栄養アドバイザー 久保田先生の



総カロリー
862Kcal

「サッカー弁当」！

“エネルギーの素”
“パワーの源”は
《主食》です！
おにぎり+焼きそば
主食が2種類！
*ふりかけは食欲
が出るだけでなく、
カルシウムも補給
できるよ！



脂質
ひかえめ

やる気の素”は
肉や魚・卵の
おかずだよ！
牛焼き肉
筑前煮
厚焼き卵！

“体の調子を
整える”
疲れをとって
リフレッシュ！
野菜・果物

『サッカー弁当』で大事なことは、
“エネルギーの素”がしっかり取
れること！ おうちで作る『サッ
カー弁当』でも“主食多め”を心
がけて下さいね！
水分補給も忘れずに

監修：管理栄養士 久保田 尚子
提供：公益財団法人ダノン健康栄養財団

お弁当は、おいし
いだけじゃダメ！
久保田先生が選手
のために“パワーを
つけて午後から活
躍するため”
の献立を考えてく
れたよ

