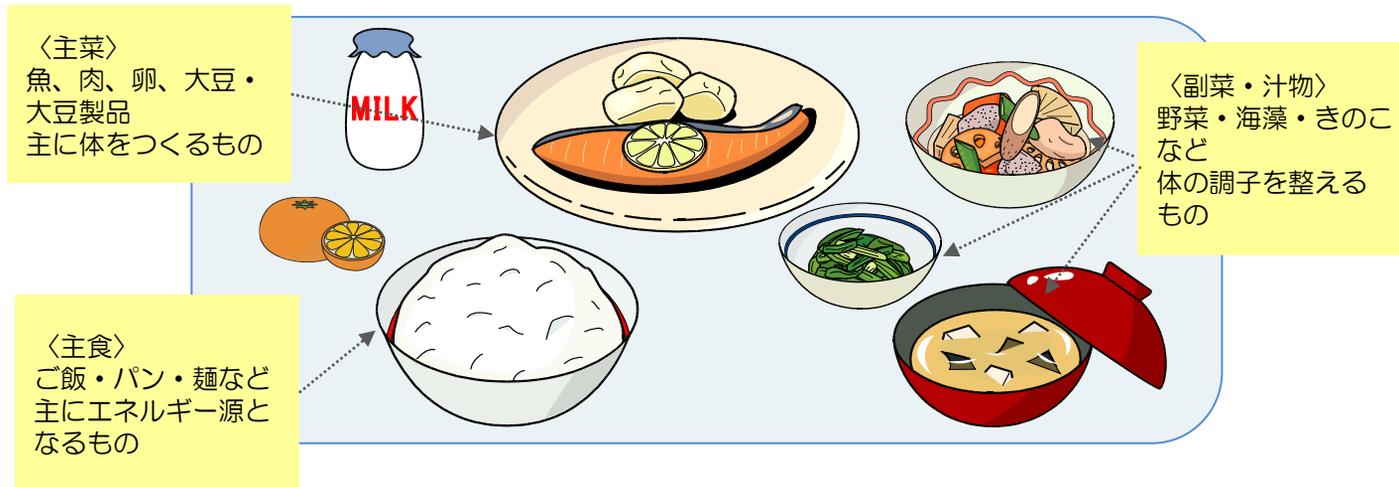


# 第3回 基本の食事



みなさん、こんにちは。  
第3回の今回は「基本の食事」についてお話をします。  
アスリートに心がけてほしい食事として、次の様な内容をお勧めします。

## アスリートの食事基本スタイル



この食事のポイントは

**主食＋主菜＋副菜＋汁物(又は副菜をプラスα)＋牛乳・乳製品＋果物**

が揃っている所。果物と牛乳・乳製品は1日2～3回程度、その他は毎食を目指しています。

何か普通じゃない？



普通じゃない？という声も聞こえてきましたが、そうなんです。**普通なんです。**でも、これを毎日、毎食と考えたら、「大変！だって」ことになりますよね。

アスリートとして、良いコンディション・強い体を目指す選手や、趣味で運動をしている方、さらにはフレイル予防の食事として、**今よりも+1品**で、この食事に近づけてみませんか。

食事の悩みや課題は人それぞれだと思います。もしも栄養士に相談したいと思われた方、一緒に考えていきましょう！

下記〈問い合わせ〉までお気軽に連絡ください。

〈お問い合わせ〉 インスタگرامのメッセージよりお願いいたします。  
担当:いしずみ (管理栄養士・公認スポーツ栄養士)

