

**補食にピッタリ！
栄養満点の麺類・おにぎらず**



01 はじめに

にがりを取り取りしてミネラルを補給しよう！

暑い時期は、水分だけでなく
ミネラルも失われやすくなります。
熱中症対策のためにも、毎日の食事
や水分補給と合わせて、ミネラル
補給をしましょう！



02 夏休みにオススメのお昼ごはん

お昼ごはんにおすすめ「おにぎらず」と「麺類」

部活やクラブチームで練習しているジュニアアスリートの場合は、普通の昼食だけでは足りないこともあります。

練習前に
もう少し食べたい

練習後
お腹が空いた

何を
食べた方がいいの？



02 夏休みにオススメのお昼ごはん

お昼ごはんにおすすめ「おにぎらず」と「麺類」

麺類やおにぎらずは、比較的作りやすく、
子どもたち自身で作るにも挑戦しやすいメニューです。
夏休み中の昼食や、練習前後の補食にも使いやすいので、
ぜひ覚えておいてほしいと思います。

03 麺類・おにぎらずのポイント

ポイントは「栄養バランスよく作る」

麺類は、そうめんだけ、うどんだけ、ラーメンだけになりがちです。
おにぎりも、ごはんだけ、具が少しだけという形になりやすいです。
食べないよりは良いのですが、
ジュニアアスリートの体づくりを考えると、
それだけでは少し栄養が足りません。

03 麺類・おにぎらずのポイント

糖質、タンパク質、野菜の3つを揃える

糖質

麺・白米

身体を動かす
エネルギーとなる

タンパク質

肉、魚、卵
チーズ、大豆製品

筋肉や体をつくる
材料になります。

野菜

体の調子を整える

03 麺類・おにぎらずのポイント

「麺・ごはん」と「3つの食材」を組み合わせる

- 麺 + 卵やツナ、野菜
- ごはん + 肉や魚、野菜

04 さらに栄養がアップする食材

「まごわやさしい」食材がオススメ



まめ

豆腐・納豆・厚揚げ



ごま

ゴマ・ナッツ類



わかめ

海藻・のり・ひじき



やさい

旬のもの
バランス良く



さかな

練り物
魚類・かつお節・



しいたけ

きのこ類



いも

さつまいも・里芋
じがいも・

05 ちょい乗せがオススメ

「3つの栄養」と「まごわやさしい」食材をちょい乗せ！

- そうめん「わかめ」と「ごま」を足す。
- うどんに、卵と「野菜」をのせる。
- おにぎらずに、「のり」と「かつおぶし」を使う。
- 夕食で余った「きのこ炒めや肉料理」を具材にする。

05 ちょい乗せがオススメ

「3つの栄養」と「まごわやさしい」食材をちょい乗せ！

特に、**かつおぶし**、**ごま**、**のり**は、すぐに使えて便利です。

ご家庭に常備しておくと、

麺類やごはんものにちょい足ししやすいのでおすすめです。

06 麺類と栄養アップの食材例

手軽なタンパク質と野菜がオススメ

夏休みのお昼ごはんには、そうめん、うどん、中華麺、そばなどが食べやすいですね。

ただし、そうめんだけをつゆにつけて食べる、という形だと、糖質に偏ってしまいます。

06 麺類と栄養アップの食材例

手軽なタンパク質と野菜がオススメ

- やきそばを豚肉とキャベツと共に炒め、青のり、かつおぶしを加える。
- そうめん、ツナ缶、トマト、のり、かつおぶしを加える。
- 中華麺に、蒸し鶏、きゅうり、卵、ごまを合わせる。
- そばに、納豆、オクラ、のり、温泉卵をのせる。

06 麺類と栄養アップの食材例

まずは家にあるものを足してみる！

ツナ缶、サバ缶、ちくわ、かまぼこ、ゆで卵、納豆、豆腐などは、
手軽に使いやすいタンパク質食材です。

冷蔵庫にある野菜や、夕食の残り物を組み合わせても大丈夫です。

07 おにぎらずと栄養アップの食材例

具材たっぷりで補食にぴったりの「おにぎらず」

おにぎらずは、ごはんと具材をのりで包んで作るメニューです。
普通のおにぎりよりも具材をたくさん入れやすく、
片手でも食べやすいので練習前後の補食や、移動中の食事にも
向いています。



07 おにぎらずと栄養アップの食材例

具材たっぷりで補食にぴったりの「おにぎらず」

おにぎらずを作る時も、ごはんだけにせず、
タンパク質と野菜を一緒に入れることがポイントです。



07 おにぎらずと栄養アップの食材例

具材たっぷりで補食にぴったりの「おにぎらず」

例えば、ごはんには焼き鮭、きんぴらごぼうを合わせる。

- ごはんには鶏そぼろ、にんじん、小松菜を入れる。
- ごはんにはツナマヨ、きゅうり、チーズを合わせる。
- ごはんには豚肉のしょうが焼きとキャベツを入れる。
- ごはんには納豆、卵焼き、キムチを合わせる。

07 おにぎらずと栄養アップの食材例

余ったおかずを入れると手軽に栄養アップ

夕食で余った肉や魚、炒め物を使うと、準備も簡単です。

前の日の夕食で残ったしょうが焼きや焼き魚を、

次の日のおにぎらずの具材にする。

これなら食品ロスも減らせますし、補食としても

栄養のあるものになります。

07 おにぎらずと栄養アップの食材例

「まごわやさしい」食材のちょい足しも◎

ご飯の中に、ごまやかťおぶしを混ぜ込むと
さらに栄養価が高まります。

ジュニアアスリートにとって、練習を頑張ることはもちろん大切です。
でも、それと同じくらい、**食事**で体を支えることも大切です。

07 おにぎらずと栄養アップの食材例

食生活を意識した夏休みにしよう！

この知識を持つだけで、**夏休み中の昼食や補食の栄養バランスは整えやすくなります。**

子どもたち自身が、自分で作れるメニューを増やしていくことも、とても大切です。

07 おにぎらずと栄養アップの食材例

食生活を意識した夏休みにしよう！

「自分の体は、自分が食べたもので作られている」

という意識につながります。

ぜひこの夏は、親子で一緒に、栄養バランスの良い麺類やおにぎらず作りに挑戦してみてください。

08 まとめ

栄養満点！麺類・おにぎらずのポイント



- 麺類やおにぎらずは、夏休みの昼食や補食におすすめ
- 糖質、タンパク質、野菜の3つをそろえましょう
- 「まごわやさしい」の食材を少し加えて、栄養アップ
- 夕食の残り物を上手に活用して、無理なく続ける

睡眠の質を高めよう！

