

上手にスポーツ弁当を取り入れ
スポーツの大会や試合に臨もう！

食べるタイミング (例)

試合前日



19:00

夕食



ご飯を主食に
油っこいものを
控えた食事

当日



7:00

朝食

試合前
(約 1 時間)



9:00

※空腹感がある場合
糖質と水分補給として
エネルギーゼリー、果物等

試合前
(約 30 分)



9:30

水分補給として
スポーツドリンク等

試合



10:00~



試合後
速やかに
(試合直後~
1 時間程度)

「福井の地産地消スポーツ弁当」他、
具入りおにぎりなど糖質と
たんぱく質が補給できる食事



※上記は一例です。

自分の体調に合わせて調整してください。

※試合前に「福井の地産地消スポーツ弁当」を利用する時は試合の
約3~4時間前に食べるのがベスト！

ベストな体調で大会や試合に臨むには食事のとり方が
ポイントになります。

スポーツ弁当プロジェクトアドバイザー・公認スポーツ栄養士 ことば てるみ 氏 監修

スポーツに取り組むあなたに!!



ご飯を中心とした食事の
大切さを知ろう！

福井の食材を食べよう！



福井県
認定

福井の地産地消 スポーツ弁当

福井県内の事業者が
福井の食材を活用して、
商品化しています。



認定弁当に
貼っています

認定弁当の一覧など詳しくは検索してね！

福井の地産地消スポーツ弁当

検索 🔍

■お問い合わせ先

福井県農林水産部食料産業振興課

〒910-8580 福井県福井市大手 3 丁目 17-1
TEL.0776-20-0417 FAX.0776-20-0649
E-mail : shokusan@pref.fukui.lg.jp

スポーツの大会や
 体育祭のお弁当に
 おすすめ!

福井の地産地消スポーツ弁当とは...?

「福井の地産地消スポーツ弁当」商品基準を満たし、PFCエネルギー比率：P(たんぱく質)15%前後、F(脂質)25%以下、C(炭水化物)60%前後をクリアした弁当を「福井の地産地消スポーツ弁当」として認定しています。

「福井の地産地消スポーツ弁当」の商品基準

- ①地産地消に対応している
 主食に福井県産米を100%使用
 福井県の食材や加工品をできる限り活用
- ②試合を控えたまたは終わった選手に適している
スポーツ栄養学に基づいた内容
- ③年齢・運動量に対応している
 活動量に見合った量の提供(容器の配慮など)
- ④衛生面への配慮をしている
 喫食時間・保管状況に応じた衛生対策をする
- ⑤見た目がきれいで食欲がわく
- ⑥おいしい



スポーツ栄養学に基づいた内容とは

- ①運動中の主なエネルギー源を確保している
糖質豊富なご飯・いも・かぼちゃ等を積極的に利用
- ②エネルギー生産に不可欠なビタミンがとれる
ビタミンB1,B2を含む食材の利用
- ③胃内停滞時間を考慮している
脂っこい料理や食材を控えている
- ④筋肉の修復に必要なたんぱく質がとれる
肉、魚、卵、乳、大豆製品の利用
- ⑤食欲がないときへの配慮をしている
水分と糖質の補給食材を活用(果物等)



スポーツ栄養学に基づいた見本弁当

スポーツ弁当プロジェクトアドバイザー・公認スポーツ栄養士 ことばたてるみ氏 監修