

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.5.15 作成）

アスリートの皆様へ

自宅待機中のコンディショニングに役立つ情報を栄養・食事面から発信します。
練習が再開できる“その日”に向けて、コンディションを整えておきましょう。

【テイクアウトやデリバリーを上手に活用しよう】

外出自粛の影響を受けて、テイクアウトやデリバリーをはじめの飲食店が増えてきました。お店の味が自宅で楽しめるため、利用している人もいるのではないのでしょうか。そこで今回は、テイクアウトやデリバリーを利用する際の食事のポイントについてご紹介します。食事の基本形を意識して、不足している内容を自分で準備できることはテイクアウトやデリバリーを利用したときの利点です。美味しい料理をかしこく食べて、心とからだを満たしましょう。

テイクアウト・デリバリーを利用した食事のポイント

食事の基本形を意識する

- 具が多く、野菜が入っている料理を選択する。
例) 主食 + 主菜 + 副菜

中華丼 幕の内弁当

● 副菜、乳製品、果物は、自分で準備しても良い。

副菜 乳製品 果物

例) かつ丼 + 副菜

脂質のとり過ぎに注意する

- 減量中で体脂肪を減らしたい方は、揚げ物や脂質を多く含む料理の選択に気を付ける。

例) かつ丼 → 三食丼

HP JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER
国立スポーツ科学センター栄養グループ作成
当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。
JAPAN SPORT COUNCIL

【テイクアウトやデリバリーした料理は、早めに食べよう！】

飲食店で調理された料理は、店内で食べる時と同じように調理後すみやかに（2時間以内）食べてもらうことを前提に作られおり、いつ・どのように食べるのかについては利用者に任されています。人と人との接触を避けるため、「置き配」といったサービスもありますが、日中の気温が高くなるこれからの時期は食中毒菌が増殖しやすくなります。食中毒を防ぐために、家に持ち帰った料理や家に届いた料理は、長時間放置せず早めに食べましょう。

衛生面で気をつけるポイント

食中毒予防の3原則 「付けない・増やさない・やっつける」

食事前は手をよく洗う

- 食事の前には石けん（ハンドソープ）を使ってよく手を洗い、食中毒菌を付けないようにしましょう。

料理は早めに食べる

- 食中毒菌を増やさないため、調理後の料理は早めに食べましょう。

食中毒菌の増殖温度と時間
卵焼き中におけるサルモネラの増殖

2時間経過で増殖が活発に！
3時間以降急激に増殖！

温度 (°C)	3時間経過時 (180分)	6時間経過時 (360分)	9時間経過時 (540分)	12時間経過時 (720分)
30°C	3	4	5	6
25°C	3	3.5	4.5	5.5
20°C	3	3.2	3.8	4.5
15°C	3	3.1	3.3	3.5
10°C	3	3	3	3

生菌数 (1/g)

保存時間

出典：(財)日本スポーツ振興センター「学校給食における食中毒防止Q&A」

HP JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER
国立スポーツ科学センター栄養グループ作成
当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。
JAPAN SPORT COUNCIL

国立スポーツ科学センターでは栄養・食事に関する情報をホームページにも掲載しています。

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/nutrition/tabid/1183/Default.aspx>

『本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。』

