

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。

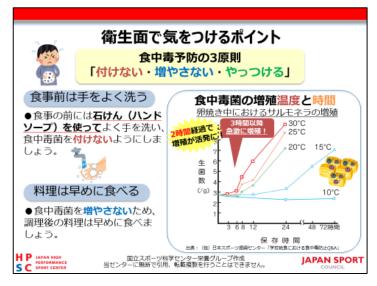
【テイクアウトやデリバリーを上手に活用しよう】

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る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、店内で食べるとき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。



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

