

これまであまり自炊の経験がないアスリートや、練習場の近くで3密を避けて食事を準備したいアスリートは、デリバリーサービスを活用するとよいでしょう。今回は、アスリートがデリバリーを活用するときのポイントをご紹介します。

事前準備

近所にどのようなサービス・店があるか調べる

- ・デリバリーサービス会社
- ・飲食店の出前
- ・宅配弁当会社 など



地域によって利用できるサービスや配達時間、送料などが異なります。

乳製品と果物は常備しておく

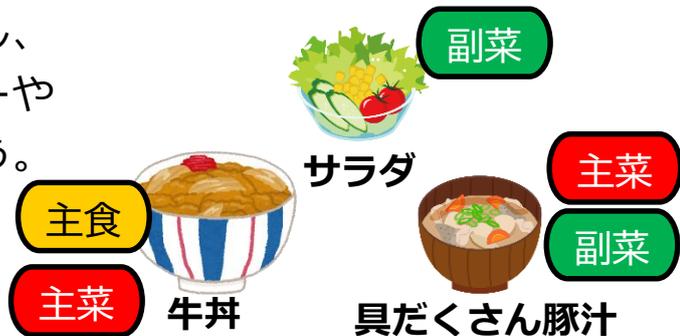
牛乳・乳製品や果物はデリバリーでは取りづらいため、スーパーやコンビニで購入して常備しておきましょう。



注文

主食・主菜・副菜のそろったメニューを選ぶ

主食・主菜・副菜の量を確認し、足りない場合はサイドメニューや自宅にある食品で補いましょう。



きつよく喫食

料理が届いたらできるだけ早く食べる

冬は、ノロウイルスによる食中毒が起こりやすい季節です。よく加熱された料理を選び、料理が届いたらできるだけ早く食べましょう。



食事前の手洗いも忘れずに！



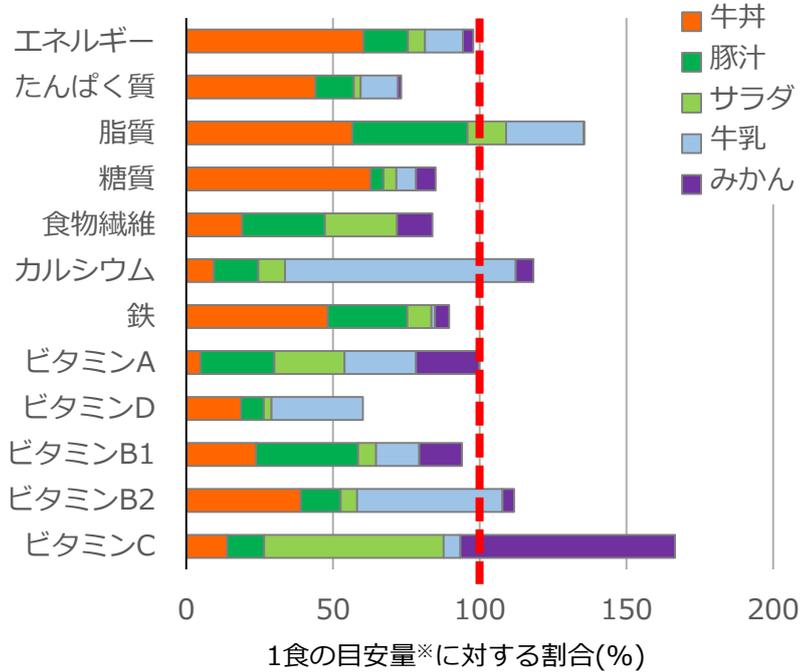
デリバリーを活用した献立例を2つご紹介します。

丼もの

デリバリーサービス会社での取扱が多い。
店舗でテイクアウトすることが可能な店も多い。



- ・脂質が多くなりやすい
- ・牛丼単品では、ビタミンやミネラルが不足しやすい



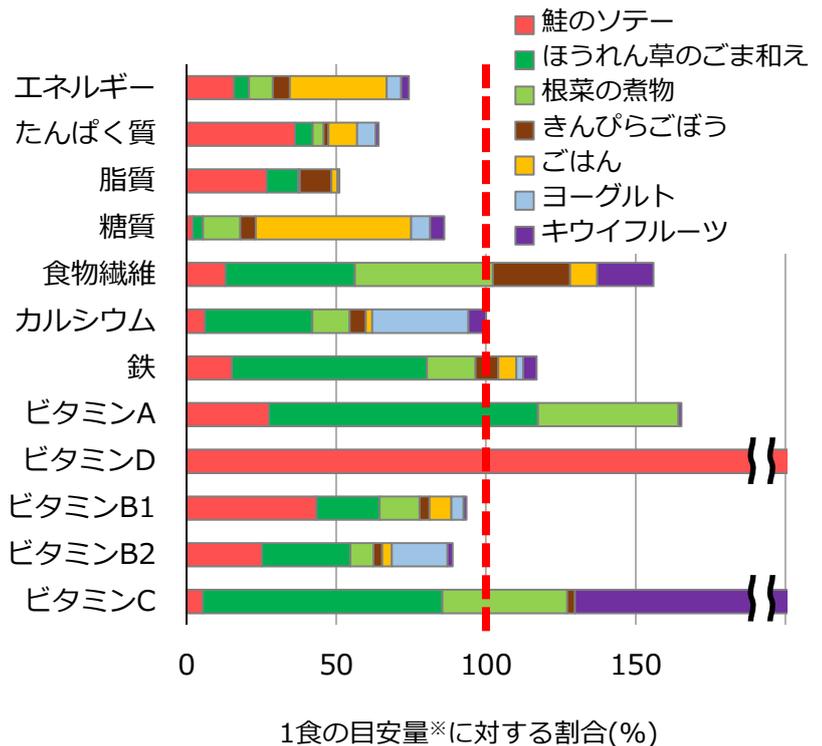
※体重70kg、体脂肪率15%男性アスリートの活動量が少ないとき

宅配弁当

インターネットや電話で注文すると、「主食・主菜・副菜」または「主菜・副菜」のそろった弁当が届く。
冷凍保存可能な弁当は、まとめて購入して忙しい時に活用すると便利。



- ・エネルギーやたんぱく質が不足しやすい
- ・主食（ごはん）、乳製品、果物を自宅で準備すると量を調整しやすい



スポーツメディカルセンター 栄養グループ (2021.1.21作成)