

栄養サポート実施報告

— 長野県内スポーツ選手に実施した食事調査に関する報告 —

吉岡由美

要約

スポーツ選手にとって「栄養」は競技力を高め、スポーツに伴って生じる障害を防止し、スポーツ後の疲労回復を早め、また選手の健康維持と身体形成を支えるためにも重要である。しかし、現実には食事に関心はあっても、食事の重要性を認識し、適切な食生活を実践していないのが現状と思われる。今後、スポーツ選手への栄養サポートを進めるにあたり、今回、選手の食生活の実態を調査し、問題点を探りながら今後のサポートの足がかりにしたいと考えた。

キーワード スポーツ 朝食欠食 補食 水分補給

I はじめに

長野県内のスポーツ選手に栄養サポートを実施することになったのは、(株)長野県体育協会スポーツ科学委員会が、長野県民の体力の向上や競技力の向上を医科学の面から調査・分析・研究等をすることを目的として結成され、栄養面のサポートを依頼されたことによる。その医科学サポートスタッフは、長野県スポーツドクター協議会、JATAC、(株)長野県理学療法士会、(株)長野県栄養士会であり、お互いに連携し、選手との結びつきを強固なものとし、多くの選手に医科学サポートを受けてもらうことをねらい「巡回サポート」が始められた。対象は、本協会加盟団体で国体に出場予定の選手である。通常の練習時よりスタッフと選手が関係を密にし、けがや障害を予防し、筋力や瞬発力のアップ等、国体時にベストパフォーマンスが発揮できるようサポートしようと考えている。

II 調査の概要

1. 調査項目

- (1) 食事回数・時間・内容について
- (2) 間食・補食・水分補給について

(3) 食事について

2. 調査対象

長野県内のスポーツ強化選手のいる競技団体へ栄養サポートの希望の有無についてアンケートを実施した。サポート希望の12団体中、食生活調査に回答のあった7チーム217名の中学生・高校生・大学生・専門学校生・社会人が対象である。7チームの競技は、相撲・柔道、レスリング、スピードスケート、バドミントン、ソフトボール2チーム、サッカーである。

表1 調査対象

(人)

競 技 名	性 別	人 数	年 代	人 数	住 居	人 数
相 撲 ・ 柔 道	男	24	中学生	6	自宅	21
	女	0	高校生	14	自宅外	3
			大学生・専門学校生	0		
			社会人	4		
レ ス リ ン グ	男	41	中学生	1	自宅	15
	女	0	高校生	26	自宅外	26
			大学生・専門学校生	11		
			社会人	3		
ス ピ ー ド ス ケ ー ト	男	54	中学生	20	自宅	75
	女	32	高校生	59	自宅外	8
			大学生・専門学校生	3	無回答	3
			社会人	4		
バ ド ミ ン ト ン	男	8	中学生	0	自宅	14
	女	7	高校生	8	自宅外	1
			大学生・専門学校生	0		
			社会人	7		
ソ フ ト ボ ー ル 伊 那 弥 生	男	15	中学生	0	自宅	15
	女	0	高校生	15	自宅外	0
			大学生・専門学校生	0		
			社会人	0		
ソ フ ト ボ ー ル 大 和	男	0	中学生	0	自宅	0
	女	16	高校生	0	自宅外	15
			大学生・専門学校生	0	無回答	1
			社会人	16		
サ ッ カ ー	男	0	中学生	0	自宅	4
	女	20	高校生	0	自宅外	15
			大学生・専門学校生	20	無回答	1
			社会人	0		
合 計	男	142	中学生	27	自宅	144
	女	75	高校生	122	自宅外	68
	総人数	217	大学生・専門学校生	34	無回答	5
			社会人	34		

3. 調査時期

平成14年6月から同年10月

4. 調査方法

食事チェック表を各チームの個人に配布し、回答のあった個人宛に食事アドバイスと摂取エネルギー別の食事摂取基準表、スポーツによる栄養効果等の資料を添付して返送した。

III 結果と考察

1. 食事回数・時間・内容について

(1) 食事回数

(問1) 食事の回数は何回ですか？当てはまるものに○をして下さい。

表2 食事回数 (%)

ア. 1日3食	イ. 1日2食		ウ. 1日1食
	1日2食	うち、朝食欠食	
94.5	5.5	4.6	0.0

全員が1日3食食べているチームは、3チームのみであった。1日2食食べている選手は、5.5% (12名) であり、その内訳は、朝食欠食10名、昼食欠食2名であった。全体でみると朝食欠食は、4.6% (10名) であった。朝食欠食は、身体や脳のエネルギー不足により集中力や判断力の低下に伴う運動障害、たんぱく質・ビタミン・ミネラル不足による貧血などの体調不良を招きやすいという弊害がある。100%の喫食が望まれる。

(2) 食事時間

(問2) 食事時間は何時ですか？

表3 食事時間 (%)

	朝 食		昼 食		夕 食	
食事時間	7時以前	34.1	11時～12時	0.5	19時以前	9.7
	7時～8時	43.3	12時～13時	52.5	19時～20時	29.0
	7時以降	17.5	13時以降	43.8	20時～21時	39.2
	無回答	5.1	無回答	3.2	21時以降	19.4
					無回答	2.7

午後9時以降に夕食を摂っているのは高校生だけのチームに多い。調査実施が6月から10月だったので午後8時以降に夕食を摂る選手が多かったと考えられる。運動直後の効果的な栄養

補給のため、疲労回復（特に筋グリコーゲンの回復）のため、帰宅後速やかに夕食が摂れる環境整備が望ましい。

(3) 食事内容について

(問3) 一日のうち、朝食・昼食・夕食におもに何を食べていますか？あてはまるものすべてに○をして下さい。(複数回答)

表4 主食・主菜・副菜 (%)

	主 食				主 菜				副 菜			乳・乳製品
	ごはん	パン	麺類	その他の主食	肉類メイン	魚類メイン	卵メイン	大豆製品	サラダ	煮物	野菜の多い料理	
朝食	80.6	31.3	2.3	0.0	15.7	25.8	66.4	39.6	44.2	12.9	20.7	69.1
昼食	90.8	19.4	31.3	0.0	52.5	28.1	22.6	6.5	46.1	21.7	29.5	25.8
夕食	95.4	1.4	25.3	0.5	85.7	54.8	15.7	29.0	74.2	41.5	53.0	37.3

主食（ごはん、パン、麺）は、朝食、昼食、夕食とも殆ど全員が摂っている。主菜（卵、肉、魚、大豆製品）は、量的には不明だが摂取はしている。副菜（野菜、海藻、いも類）は、サラダでの摂取が多い。

表5 毎食のバランス (%)

朝 食		昼 食		夕 食		1日に乳・乳製品を摂取していない
主食+主菜+副菜	主食のみ摂取	主食+主菜+副菜	主食のみ摂取	主食+主菜+副菜	主食のみ摂取	
50.2	7.8	49.3	14.3	87.6	0.9	14.3

食事バランスについてみると、朝食は、「主食+主菜+副菜が揃っている」が50.2%で、主食のみの選手が26.7%もいるチームがあった。昼食は、「主食+主菜+副菜が揃っている」が49.3%で、主食のみの選手が31.3%、65.0%のチームがあった。夕食は、「主食+主菜+副菜が揃っている」が87.6%であった。

乳製品については、1日に乳製品の摂取が全くない選手は、14.3%であり、20%以上の選手が全く摂取していないチームが2つあった。骨格の強化にはカルシウムを豊富に含む食品をしっかり摂る必要がある。牛乳・乳製品には良質たんぱく質と共にカルシウムのよい供給源のため、スポーツ選手は積極的に摂取することが望ましい。

2. 間食・補食・水分補給について

(1) 間食・補食

(問4) 日頃、間食や補食として食べているものは何ですか？当てはまるものに○をして下

さい。(複数回答)

表6 間食・補食

(%)

	スナック菓子	チョコレート	せんべい	菓子パン	おにぎり	サンドイッチ	くだもの	インスタント食品	バランス栄養食	サプリメント
練習前	3.7	7.8	0.5	12.0	13.4	6.9	13.4	2.8	14.7	12.4
練習中	0.0	0.0	0.0	0.5	1.4	0.5	2.3	1.8	6.0	5.5
練習後	12.4	19.4	5.5	21.2	24.9	6.0	30.4	9.2	8.8	35.9

- 練習前 パン、おにぎり、サンドイッチを食べる選手 32.3%
 バランス栄養食やサプリメントを摂る選手 27.1%
- 練習後 パン、おにぎり、サンドイッチを食べる選手 52.1%
 バランス栄養食やサプリメントを摂る選手 44.7%
 スナック菓子、チョコレート、せんべいを食べる選手 37.3%

スナック菓子やチョコレートなどは、糖分や脂肪が多いので注意する必要がある。サプリメント（プロテイン）を摂っている選手が3割強いるが、たんぱく質は激しい運動や、トレーニングにより骨格筋等のたんぱく質の分解が亢進するため必要量は増加するが、摂取量が多く摂れば摂る程筋肉量が増加するわけではない。菓子類の過剰摂取は脂肪として蓄積され、体脂肪率の増加につながるので注意が必要であろう。

(2) 水分補給

(問5) 日頃、水分補給をする時、何を飲んでますか？当てはまるものに○をして下さい。

(複数回答)

表7 水分補給

(%)

	炭酸飲料	スポーツ飲料	牛乳	水	お茶類
練習前	8.3	27.2	12.4	40.1	7.4
練習中	1.4	45.2	0.9	62.7	14.3
練習後	26.7	49.3	32.3	37.3	13.4

*水分補給の記入のない選手 (%)

練習前	29.0
練習中	13.4
練習後	6.5

ほとんどの選手が何らかの水分補給をしている。練習前は、水・お茶が多く、練習中はスポーツドリンクや水・お茶を、練習後は炭酸飲料・ジュース・スポーツドリンク・牛乳・水・お茶を摂っている。

体温上昇を抑えるための発汗作用は、水分の摂取と共にナトリウム・カリウム等の電解質が失われ、さらに、長時間に及ぶ運動ではエネルギー源の糖質の不足を招く可能性も高くなるので、このような時は糖質や電解質を含む飲料（スポーツドリンク）が最適であろう。

3. 食事について

(1) 食事で気をつけていること（複数回答）

- ① 朝昼夕の3食をしっかり食べる 76.5%
- ② 朝食をきちんと摂る 55.3%
- ③ 野菜を多めに食べる 38.7%
- ④ 栄養バランスを考える 32.3%
- ⑤ 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などの食品を多めに食べる 29.5%
- ⑥ ごはん・パン・麺類などの主食を多めに食べる 25.8%
- ⑦ トレーニングと食事の時間に注意する 15.2%
- ⑧ 決まった食事時間に食べる 7.8%
- ⑨ その他 4.1%

朝食の大切さの理解が少ないことがわかる。

(2) 自分に必要なエネルギーや栄養素の知識

(問6) 今、自分が一日にどれだけのエネルギーや栄養素を摂れば良いか知っていますか？

表8 自分に必要なエネルギーや栄養素の知識 (%)

ア 知っている	イ だいたい知っている	ウ 知らない	無回答
0.9	29.5	68.2	1.4

(3) 食生活について専門家（栄養士等）に相談したいこと（複数回答）

- ① パワーをつけるための食事の献立について 59.0%
- ② スタミナをつけるための食事の献立について 56.7%
- ③ 自分のエネルギーや栄養素の必要量について 45.2%
- ④ 試合期の食事について 43.8%
- ⑤ トレーニング期の食事について 40.1%
- ⑥ 試合中の食事について 39.6%
- ⑦ 嫌いな食べ物の摂り方について 11.1%
- ⑧ 食事時間の決め方について 6.9%
- ⑨ その他 4.6%

(4) 質問・相談事項

- ① 試合中に脚のツリを防ぐにはどうしたらよいか
- ② 太りたいがどうしたらよいか
- ③ めまいや貧血は何に注意をしたらよいか
- ④ 疲れやすい体質と医師にいわれたが…
- ⑤ 夏場の食欲不振はどうしたらよいか

⑥ 減量中の食事の工夫は？

⑦ サプリメントは身体によいのか。また、その効果は？

IV まとめ

最近、プロや社会人のスポーツ選手への栄養サポートの重要性が認識されてきて専門家による指導も積極的に実施されているが、まだ長野県のスポーツ選手への食事・栄養サポートはあまりされていないのが現状と思われる。今回の調査で選手たちが「1日3食しっかり食べる」など食事の大切さはなんとなくわかってはいても、具体的に自分に必要なエネルギーや栄養素を知らない選手が約70%もいたり、食事や栄養に関する情報を知りたいと答えていることなどから、専門家に適切な指導を定期的に受けていく事が必要と思われる。

また、中学生・高校生のいるチームに朝食欠食者がいたことから、競技能力を高めるほかに身体形成の時期でもあるので、生活リズムの中にしっかりと食事を位置づけた良い食習慣を身に付け、適正な栄養素摂取についても、監督・コーチなど指導者への栄養指導の必要性を感じ、また、家庭における食事担当者へも食事指導の必要性を感じた。

サプリメントについては、半数近くの選手が利用していると回答していたが、食事の重要性を理解し、安易な気持ちでサプリメントに頼らないことが大切と考える。

我々サポートする側は、強化選手の実際のトレーニングに参加し、試合にも帯同することが必要と考える。スポーツドクター、トレーナーに続き、栄養士もスポーツの現場で定着した仕事ができるようこれからも積極的にサポートしていきたい。

共同研究者：平野澄子 上野マリ子 重倉幸子 丸山久美子（長野県栄養士会北信支部）


堀内真由美（小林脳神経外科病院栄養科）

参考文献：小林修平 アスリートのための栄養・食事ガイド 第一出版

平石貴久 スポーツ栄養バイブル 池田書店

殖田友子 健康・スポーツの栄養学 建帛社

スポーツ選手への食事アドバイス

(社)長野県栄養士 

所属名	大原学園 日本スポーツ専門学校	氏名	うん.
-----	--------------------	----	-----

あなたの食事チェックアンケートより、心がけてもらいたい項目に○印をつけたので参考にして下さい。

1. 欠食をせず、一日3食しっかり食べましょう。
2. 夕食は就寝3時間前には済ませましょう。
3. 毎食、主食（ごはん・パン・麺など）は、必ず摂りましょう。
4. 主食のパンは菓子パンは避けましょう。
5. 毎食、肉・魚・卵・大豆製品のどれかは、食べましょう。
6. 毎食、野菜はたっぷり食べましょう。
 - ・緑黄色野菜（ホウレン草、人参、ピーマン等）は、1日に片手山盛り1杯（150g）食べましょう。
 - ・その他の野菜（キャベツ、レタス、玉ねぎ、大根など）は、1日に両手のひら1杯（250g）食べましょう。
 - ・野菜は生野菜ばかりでなく、火を通してたっぷり。
7. あなたの種目（サッカー（女子））に必要な目標エネルギーは、約（ $\frac{2500}{3000}$ ）kcalです。（別紙参照）
8. 牛乳は400ml以上飲みましょう。
9. スナック菓子や甘い菓子は控えめにしましょう。
10. サプリメントは補助的に考えましょう。あくまでも食事が主です。
11. 練習後の補食には、糖質やたんぱく質の多いものを摂りましょう。

例：おにぎり（またはパン） + 牛乳（または100%オレンジジュース）
バナナ + 牛乳（またはヨーグルト）
12. 練習で失われた水分は速やかに補給しましょう。

練習前は、250～500mlの水分を摂りましょう。

運動中は糖質を含んだ水分（うすめのスポーツドリンク）を補給しましょう。

アドバイス 3度の食事の中で、昼食に満足しては 気をぬいていませんか？
糖質は 充分ですか。筋肉をつけるためには、たんぱく質、滑のために 油、
貧血予防のために、鉄分、たんぱく質、ビタミンC、鉄分も必要となります。
1食、気を抜くと、必要量が 摂取できないことになるので、昼食でも、肉類
と野菜のおかず、乳製品を摂るよう心がけてみて下さい。
練習後の水分補給の件は、いいです。炭酸飲料・ジュースは、糖分の多いものを
飲んでいるのでしょうか？ たった糖質だけのものは、満腹感があります。その後の食事
に悪影響があります。疲労回復に良い、ビタミンCとクエン酸が含まれて（7月8日）
いる100%オレンジジュースはいいと思います。

スポーツ選手の食事チェック

(社)長野県栄養士会

氏名	(男・ <input checked="" type="radio"/> 女)	生年月日/1981年4月20日(21)才	
所属名 (会社名又は 学校名学年)	中京大学 3年生	競技名 専門種目	サッカー
住居	自宅・ <input checked="" type="radio"/> 自宅外 (○で囲む)	身長	152.5 cm
		体重	56.5 kg

皆さんの最近一週間の食事についてお聞かせ下さい。

- 食事の回数は何回ですか? (○で囲む)
ア.一日3食、食べている イ.一日2食、食べている (朝・昼・夕)
 ウ.一日1食、食べている (朝・昼・夕)
- 食事時間は何時ですか? (およその時刻を記入)
 ・朝食 (8) 時頃 ・昼食 (12) 時頃 ・夕食 (9) 時頃
- 一日のうち、朝食・昼食・夕食におもに何を食べていますか?

(当てはまるものすべてに○をして下さい。「おもに」とは1週間の半分ぐらいとかがえてください)

食 品	朝食	昼食	夕食
ごはん			<input type="radio"/>
パン	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
麺類 (そば、うどん、パスタなど)			
その他()			
肉類がメインになる料理			<input type="radio"/>
魚類がメインになる料理			
卵、又は卵をメインにした料理	<input type="radio"/>		
大豆製品(納豆・豆腐など)			
サラダ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
煮物			<input type="radio"/>
野菜を多く使った料理 (野菜炒めなど)		<input type="radio"/>	
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズなど)	<input type="radio"/>		

- 日頃、間食や補食として食べているものは何ですか? (あてはまるものに○)

食 品	練習前	練習中	練習後
スナック菓子			<input type="radio"/>
チョコレート	<input type="radio"/>		
せんべい			
菓子パン			
おにぎり			
サンドイッチ			

(うらに続く)

スポーツ選手への食事アドバイス

(社) 長野県栄養士会 吉

所属名	中京大学	氏名	さん
-----	------	----	----

あなたの食事チェックアンケートより、心がけてもらいたい項目に○印をつけたので参考にして下さい。

1. 欠食をせず、一日3食しっかり食べましょう。
2. 夕食は就寝3時間前には済ませましょう。
3. 毎食、主食（ごはん・パン・麺など）は、必ず摂りましょう。
4. 主食のパンは菓子パンは避けましょう。
5. 毎食、肉・魚・卵・大豆製品のどれかは、食べましょう。
6. 毎食、野菜はたっぷり食べましょう。
 - ・緑黄色野菜（ホウレン草、人参、ピーマン等）は、1日に片手山盛り1杯（150g）食べましょう。
 - ・その他の野菜（キャベツ、レタス、玉ねぎ、大根など）は、1日に両手のひら1杯（250g）食べましょう。
 - ・野菜は生野菜ばかりでなく、火を通してたっぷり。
7. あなたの種目（女子サッカー）に必要な目標エネルギーは、約 $\left(\begin{matrix} 2500 \\ 5 \\ 3000 \end{matrix} \right)$ kcalです。（別紙参照）
8. 牛乳は400ml以上飲みましょう。
9. スナック菓子や甘い菓子は控えめにしましょう。
10. サプリメントは補助的に考えましょう。あくまでも食事が主です。
11. 練習後の補食には、糖質やたんぱく質の多いものを摂りましょう。
 - 例：おにぎり(またはパン) + 牛乳(または100%オレンジジュース)
 - バナナ + 牛乳(またはヨーグルト)
12. 練習で失われた水分は速やかに補給しましょう。
 - 練習前は、250～500mlの水分を摂りましょう。
 - 運動中は糖質を含んだ水分(うすめのスポーツドリンク)を補給しましょう。

アドバイス 栄養素摂取の偏ると、身体を合成する必要材料のうち、特定栄養素がやや余り不足していることになり、この長期化すると、健康状態が破綻し、過剰症や欠乏症を招きます。摂取(アミノ酸)配合が不適切な場合は、「アミノ酸アンバランス」となって下痢や成長不良の起り、月経不調やミネラルの過剰摂取は特定ビタミンの異常蓄積や、甲状腺機能異常などを招く可能性があります。このことから、「サプリメントばかりに頼っていると……」という話が出てきたのでは無いでしょうか。

運動と、食事時間の事ですか。規則正しくできると、一番良いですか。ほかほかむすかしい方がでしたら、9食は、9時までに済ませる努力は、下は時分。(7月8日)

運動直後の補食には十分に、カロリーを合わせる。9食は高質たんぱく質(魚や豆腐など)のおかきのみ軽く食べる。あるいは、消化の良いデザートにする。ウエイトコントロールの事も質的に出ていまして。就寝直前の飲食は、体脂肪を増やすのを要注意です。

市販のサプリメント・カロリーメイトの事は、摂りすぎを無にする働きがあるものですか。スポーツ選手のウエイトコントロールには、適量とは思われません。

一般向けの物が多いので

くだもの			
インスタント食品(インスタントラーメンなど)			
カロリーメイトなどのバランス栄養食			
おもにプロテイン補給のためのサプリメント			

5. 日頃、水分補給をする時、何を飲んでいますか？ (あてはまるものに○)

飲料	練習前	練習中	練習後
炭酸飲料・ジュース			○
スポーツ飲料		○	
牛乳	○		
水		○	
その他()			

6. 競技力向上のために、食事で気をつけていることがありますか？

(気をつけていることにすべてに○をして下さい)

ア. 朝昼夕の3食をしっかり食べる

ウ. 決まった食事時間に食べる

オ. ごはん・パン・麺類などの主食を多めに食べる

カ. 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などの食品を多めに食べる

キ. 野菜を多めに食べる

ケ. その他()

イ. 朝食をきちんととる

エ. トレーニングと食事の時間に注意する

ク. 栄養バランスを考える

次の7・8は、参考のためにお伺いします。

(あてはまるものに○を)

7. 今、自分が一日にどれだけのエネルギーや栄養素をとれば良いか知っていますか？

ア. 知っている

イ. だいたい知っている

ウ. 知らない

8. スポーツ選手の食生活に関することを、専門家(栄養士など)に相談したいと思う項目に○をして下さい。

ア. 自分のエネルギーや栄養素の必要量について

ウ. スタミナをつけるための食事の献立

オ. トレーニング期の食事について

キ. 試合中の食事について

ケ. その他 (回答は指導票に書いてお返しますので、自由にご質問下さい)

イ. パワーをつけるための食事の献立

エ. 食事時間の決め方について

カ. 試合期の食事について

ク. 嫌いな食べ物のとり方について

上の項目をすべて教えてほしいです。

(スペースが不足の時は別紙に書き添付してください)

ご協力ありがとうございました

スポーツ選手への食事アドバイス

(社)長野県栄養士会(吉岡)

所属名	小海中学校	氏名	さん
-----	-------	----	----

あなたの食事チェックアンケートより、心がけてもらいたい項目に○印をつけましたので参考にして下さい。

1. 欠食をせず、一日3食しっかり食べましょう。
2. 夕食は就寝3時間前には済ませましょう。
3. 毎食、主食(ごはん・パン・麺など)は、必ず摂りましょう。
4. 主食に菓子パンは避けましょう。
5. 毎食、肉・魚・卵・大豆製品のどれかは、食べましょう。
6. 毎食、野菜はたっぷり食べましょう。
 - ・緑黄色野菜(ホウレン草、人参、ピーマン等)は、1日に片手山盛り1杯(150g)食べましょう。
 - ・その他の野菜(キャベツ、レタス、玉ねぎ、大根など)は、1日に両手のひら1杯(250g)食べましょう。
 - ・生野菜ばかりでなく、野菜は火を通すとたっぷりと食べる事ができます。
7. あなたの種目(スポーツケット)に必要な目標エネルギーは、約(2000) kcalです。(別紙参照)

2500
8. 牛乳は400ml以上飲みましょう。
9. スナック菓子や甘い菓子は控えめにしましょう。
10. サプリメントは補助的に考えましょう。あくまでも食事が主です。
11. 練習後の補食には、糖質やたんぱく質の多いものを摂りましょう。

例：おにぎり(またはパン) + 牛乳(または100%オレンジジュース)

バナナ + 牛乳(またはヨーグルト)
12. 練習で失われた水分は速やかに補給しましょう。

練習前は、250~500mlの水分を摂りましょう。

運動中は糖質を含んだ水分(うすめのスポーツドリンク)を補給しましょう。

アドバイス

3回の食事は、しっかり摂れているようです。

気をつけるのは、練習後の食事です。ストック菓子、チョコレート、お菓子菓子パンなどは食べているようです。体が欲しかっているのは、おにぎりや、サボイッチです。疲労回復や、次へのパワーの源に役立ちます。できれば、おにぎりを食べるか、牛乳と一緒飲んでおいて、家で1杯、夕ごはんを食うようにしましょう。

() 月 () 日