

十分なエネルギーを消化良く摂取

パフォーマンスの維持・向上が期待できるお弁当を考案

<概要>

大阪市立大学 健康科学イノベーションセンター 所長の岡崎 和伸教授、大学院生活科学研究科の小島明子准教授、上田 由喜子准教授、医学部附属病院 栄養部 塚田 定信保健主幹、藤本 浩毅部員らの研究グループは、主にスポーツ競技者を対象とした、消化が良く、素早くエネルギーに変わりやすい食事に関する検討を行い、このたび、株式会社グローバル・アイと共同で「スポーツ弁当\*1」および「からだアップ弁当」を開発しました。

「スポーツ弁当」はスポーツ競技者向けに、“十分なエネルギーを摂取でき、消化の良い献立を美味しく食べる”というコンセプトの下、競技の約2時間前に食べても胃もたれせず、かつ、パフォーマンスの維持向上が期待できる献立を目指しました。目標エネルギー1000 kcal、たんぱく質・脂質・炭水化物のエネルギー比率がそれぞれ20%・25%・55%、野菜約150gとなるように構成しています。

「からだアップ弁当」は「スポーツ弁当」のコンセプトを生かしつつ、一般の方向けに考案したお弁当です。特に日頃からスポーツクラブやヨガに通う運動愛好家の方や、健康増進のためウォーキングなど定期的に運動を実践し、カラダづくりに取り組まれている方におすすめです。

つきましては、ぜひご取材についてご検討いただきますよう、どうぞよろしくお願いたします。

\*1 「スポーツ弁当」は予約販売を行います。スーパー等での一般販売は行いません。

スポーツ弁当



【商品見本】

からだアップ弁当



【商品見本】

🗨️研究者からのひとこと

日々の鍛錬と十分な準備をしてきたアスリートも、試合当日の食事が不十分だと本来のパフォーマンスを発揮することはできません。「スポーツ弁当」は、試合当日の昼食に求められる「十分なエネルギー摂取」と「スムーズな消化吸収」によって、アスリートが“一日戦い抜いて勝つ”ことをサポートします。また、「スポーツ弁当」は、アスリートが日々の食事で心がけるべき栄養バランスも網羅しており、食育を通じたアスリート育成も期待できます。



岡崎 和伸教授

## スポーツ弁当

参考小売価格 1,150 円（税込 1,242 円）  
予約受付 2019 年 4 月 15 日（月）開始  
製造元 まねき食品株式会社  
商品特徴

1. 十分なエネルギー、かつ素早くエネルギーに変換されやすい食事
  2. パフォーマンスの維持向上が期待できる食事
  3. 目標エネルギー1000 kcal、たんぱく質・脂質・炭水化物のエネルギー比率はそれぞれ 20%・25%・55%、野菜約 150 g の食事
- ※からだデリ管理栄養士による無料で健康づくりのご相談をお受けいたします。



【商品見本】

## からだアップ弁当

参考小売価格 548 円（税込 591 円）  
販売日 2019 年 5 月末より販売予定  
製造元 藤本食品株式会社  
商品特徴

「スポーツ弁当」のコンセプトを生かしつつ、一般向けに考案したもので、運動愛好家の方や定期的に運動を実践し、カラダづくりに取り組まれている方におすすめのお弁当です。



【商品見本】

### （ご参考）

「スポーツ弁当」・「からだアップ弁当」は、株式会社グローカル・アイと共同開発したもので、「スポーツ弁当」のデザインおよび周知活動は本学と包括連携協定を締結している一般社団法人アスリートネットワークの協力のもと行います。

### 株式会社グローカル・アイ

2007 年に創業し、調理支援システム「アイシステム」を独自で開発し、医療機関の信頼ある献立・レシピや調理ノウハウをデータ化、アイシステムをハブとして全国国立病院管理栄養士協議会や国立循環器病研究センター、大阪市立大学医学部附属病院、九州大学病院、大阪府立大学等と共同研究。ネットワークを通じて蓄積されていく献立・レシピをさまざまなチャネルを通じて生活者に届けています。（URL：<https://www.glocal-i.com/>）

### 一般社団法人アスリートネットワーク

トップアスリートが自らの成長の過程で得た経験を、青少年の育成や高齢者の健康寿命延伸策に生かし、「健康なまちづくり」に積極的に関わることを目的としています。その結果トップアスリートの豊かなセカンドキャリアの創造を実現します。（URL：<http://www.athlete-network.jp/>）