

スポーツ栄養 補食の選び方フードモデル

〈セット内容〉	数量
・フードモデル	20
《内訳》	
〔炭水化物	11〕
〔ビタミン・ミネラル・食物繊維	5〕
〔たんぱく質	4〕
・栄養素タイトルカード/カードスタンド	各3
・成分表示カード/カードスタンド (コンビニおにぎり2種・野菜サンド・肉まんのみ)	各4
・補食の選び方POP	1



No.	シリーズ	食品名	写真	備考
C-1	炭水化物	おにぎり(具なし)		可食100g
C-2	炭水化物	コンビニおにぎり(明太子)		ごはん100g
C-3	炭水化物	コンビニおにぎり(しらす干し)		ごはん100g
C-4	炭水化物	ライ麦パン		可食50g

No.	シリーズ	食品名	写真	備考
C-5	炭水化物	レーズンロール		可食40g
C-6	炭水化物	野菜サンド		可食1個
C-7	炭水化物	ジャムパン(コンビニ)		可食95g
C-8	炭水化物	肉まん		可食1個
C-9	炭水化物	カステラ		可食40g
C-10	炭水化物	みたらし団子		可食80g
C-11	炭水化物	スポーツドリンク(ペットボトル)		可食500g

No.	シリーズ	食品名	写真	備考
M-1	ビタミン ミネラル 食物繊維	オレンジジュース(パック)		可食200g
M-2	ビタミン ミネラル 食物繊維	オレンジ		可食150g
M-3	ビタミン ミネラル 食物繊維	グレープフルーツ		可食200g
M-4	ビタミン ミネラル 食物繊維	いちご		可食125g
M-5	ビタミン ミネラル 食物繊維	バナナ		可食100g

No.	シリーズ	食品名	写真	備考
P-1	たんぱく質	塩味付きゆで卵		可食50g
P-2	たんぱく質	牛乳(パック)		可食200g
P-3	たんぱく質	チーズ(6Pチーズ)		可食18g
P-4	たんぱく質	ヨーグルト(全脂無糖)		可食120g