

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ 食事の提供方針

1 趣旨

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ宿泊基本計画に基づき、参加者の食事に関し方針を定めるものとする。

2 栄養基準量

選手等の1日当たりの栄養基準量は、おおむね下表を目安とする。

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	無機質		ビタミン				食物繊維
					カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	
	kcal	g	g	g	mg	mg	μg/ml	mg	mg	mg	g
男性	3,500	130	95	530	800	12	900	1.8	2.0	150	20
女性	2,500	85	55	420	650	14	700	1.5	1.6	150	18

注) 選手等の性別、年齢、体格及び運動量等により変動するため、選手等の実態を踏まえ、食事提供を行う施設等の実情等に応じて弾力的に対応するものとする

3 食品構成

上記の栄養基準量に対応した食品構成は、おおむね下表を目安とする。

食品群	1日当たりの摂取量 (g)		食品群	1日当たりの摂取量 (g)	
	男性	女性		男性	女性
穀類(米)	580	400	緑黄色野菜	180	180
肉類	100	100	その他の野菜	200	200
魚介類	90	70	海藻類(乾燥)	4	4
卵類	60	60	きのこ類(生)	15	15
豆・豆製品	100	100	果物類	200	200
乳・乳製品	300	300	砂糖類	25	25
いも類	100	100	油脂類	25	25

4 選手のコンディションづくりへの配慮

選手に提供する食事は、「みやざきアスリートフード」等を参考に、競技前後のコンディションを考慮し、消化吸収がよく、体力維持と疲労回復に効果的な食事内容となるよう配慮する。

5 宮崎県らしさ

温暖な気候、豊かな自然に恵まれた宮崎県ならではの多彩な食文化と新鮮な農林水産物を生かし、県内各地の特産物や郷土料理を積極的に取り入れ、宮崎県らしいおもてなしを盛り込んだ食事となるよう配慮する。

6 安心安全

安心安全な食事が提供できるよう、食材の管理、調理器具の消毒等、法令に基づく食品衛生対策を徹底する。

また、アレルギー物質を含む食品に起因する健康被害を未然に防止するため、食品表示法によるアレルギー表示の基準に沿って使用食材を表示する。

7 食事の提供方針の普及

県は、宿泊施設等に対し、当方針を踏まえた食事の提供に関する手引きを配付するとともに、大会ホームページ等を活用して普及を図る。

8 その他

この方針に定めるもののほか、食事の提供に関して宿泊施設等に示す必要がある事項については、上記7の手引きに記載し、弁当の提供に関しては、別に定める。