

おおさきのスポ飯!!

アスリートが最高のパフォーマンスを発揮できるように、
町内の飲食店とアスリート食に精通している KAGO 食スポーツが
タッグを組んで生み出したアスリート想いの **スポーツ飯!!**

目的にあわせてメニューをチョイス

- ★「運動前」は消化によくエネルギー補給
- ★「コンディショニング」はバランスよく補給

ポイント

エネルギー
たんぱく質
野菜

エネルギー パフォーマンス発揮のためには最も重要!

🔥🔥: しっかりエネルギー補給(脂質もほどよく含む) 🔥: 消化によい糖質中心(脂質は控えめ)

たんぱく質 身体づくりには毎食食べたい栄養素!

👊👊: 1食分をしっかりとする 👊: 1食分には不足するが軽めにとれる

野菜 疲労回復やコンディショニングに大切な栄養源!

🥕: 3種類以上、彩りよく適量をとれる -: 1~2種類程度。運動直前は消化をよくするため控えめでOK。

エネルギー 🔥
たんぱく質 👊
野菜 —

午前活動の疲労を急速リカバリー
& 午後活動に向けて栄養チャージ!!

オススメ 大会時、中高生合宿



123
手づくりこだわった愛情たっぷり弁当!
おふくろの味!!

【提供店: キッチン花みずき】 **750円**

4
お米にこだわりあり!
ハンバーグに選べるソース(和風・デミグラス)

【提供店: 食彩館】 **750円**

エネルギー 🔥
たんぱく質 👊
野菜 🥕

調整練習や体重コントロール
には脂質を抑えてバランスよく

オススメ 合宿
(持久系、減量中)



5
ヘルシーチキンに選べるソース!
(照り焼き、ポン酢、にんにく醤油)

【提供店: 居酒屋もんちゃん】 **750円**

678
栄養バランスのよい彩り豊かなお弁当!
食材にこだわりあり!

【提供店: ちよ吉】 **750円**

エネルギー 🔥
たんぱく質 👊
野菜 🥕

強化練習やハード
ワークにはマルチに
バランスよく

オススメ 合宿
(パワー系)



9
地元食材を活かしたこだわりの
自家製お総菜!

【提供店: にしまえストアー】

800円

10
老舗洋食店の自家製デミグラス
ソース!(その他、チキン南蛮弁
当、チーズハンバーグ弁当)

【提供店: サザンクロス】

2,000円

補食シリーズ

エネルギー 🔥
たんぱく質 —

・運動前のチャージ
・間食で(食事間にとって)
エネルギーアップ

11【いなり】 **12**【太巻き】 **13**【無添加スコーン】



いなり **50円** 太巻き **350円**
1ヶ 1本

【提供店: キッチン花みずき】



1ヶ 300円

【提供店: サザンクロス】

エネルギー 🔥
たんぱく質 👊

・運動直後のリカバリー
・軽食で(小分けにとって)
昼食をカバー

14【サンドイッチ】 **15**【おにぎり&パスタ】



2ヶ入 200円

【提供店: キッチン花みずき】



600円

16【黒毛和牛ライスバーガー】



550円

【提供店: MASARU 商店】

大崎町のスポ飯で最高の
パフォーマンスを!



16
大崎産黒牛を挟んだ
ライスバーガー
※冷凍・要レンジ加熱

ご注文は
コチラ▶



※本アンケートは「令和5年度スポーツ庁国庫補助事業(令和5年度地方スポーツ振興費補助金)」を活用して実施しています。
※写真はイメージです。一部食材など変更することもあります。
※表示価格は税込み価格です。

【お問い合わせ先】 スポーツ観光おおさき 事務局 (大崎町役場 商工観光課内) ☎ 099-476-1111 ✉ osaki.sc.2023@gmail.com