

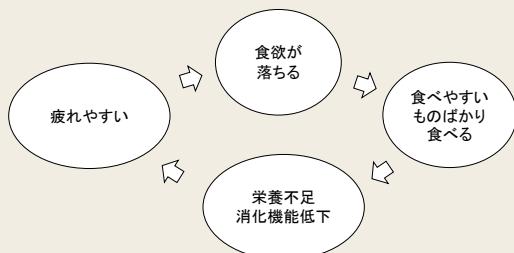
アスリート料理講座

③夏バテ予防、食欲増進のための食事



●夏バテは何故起こるのでしょう～ アスリート料理講座

冷たい飲料の摂りすぎ → 胃が疲れる
糖分の入った飲料摂取 → 糖分で胃が膨れる、血糖値急上昇
麺類など単品ですます → 栄養素が吸収されにくい
熱さ、冷房の冷え → 体温調節機能の乱れ



●夏バテは夏に始まるわけではない！アスリート料理講座

日頃から、バランスのとれた食事をとり
栄養状態を整えておくことが大切

代謝の良い身体にしておく

夏期も、しっかりトレーニング+栄養+休養

夏をどう過ごすかで、秋からのパフォーマンスがかわる



●pointその① 麺類や単品だけですませない

糖質のみとっても、栄養素は吸収されにくい

→葉物をたっぷりつける

※夏は食欲増進効果のある野菜がたくさん！

紫蘇、にんにく、しょうが、わさび、ねぎ、みょうが、セロリ、梅干し
スプラウト、ピーマン（細かく刻む）、海藻、のり、ごま、とろろ

→たんぱく質源も加える

かつお節、しらす、シーチキン、卵、ささみステック、桜えび
豚しゃぶ、ひき肉の味噌炒め、鶏そぼろ



●pointその② 香辛料、香味野菜 柑橘類、酸味のあるものを使う

- ・唐辛子、わさび、こしょう、からし、カレー粉、ターメリック
- ・にんにく、しょうが、ハーブ類、パセリ、ねぎ、セロリ
- ・レモン、すだち、梅、グレープフルーツ
- ・酢、梅干し



●pointその③ 夏の食材をしっかり摂る

トマト、なす、ズッキーニ、きゅうり、ゴーヤ、とうもろこし、みょうが
にんにく、枝豆、しとう、オクラ、紫蘇、ピーマン、モロヘイヤ、スイカ

【トマト】 クエン酸、疲労回復効果
【ゴーヤ】 ビタミンC(加熱しても壊れにくい)、食欲増進効果
【とうもろこし】 エネルギー源、ビタミンB1
【みょうが】 食欲増進、消化促進、解毒、殺菌
【枝豆】 良質なたんぱく源、ビタミンB1、C、カルシウム、鉄分
【オクラ】 胃粘膜保護、整腸作用
【紫蘇】 食欲増進、殺菌、不眠症改善、カルシウム、鉄
【スイカ】 スイカの糖はエネルギーに変換されやすい、利尿、むくみ、ビタミンC



●pointその④ ねばねば食材を摂る

オクラ、モロヘイヤ、やまいも、納豆、もずく、めかぶ

●pointその⑤ 溫かいものも摂る

お味噌汁、スープ、ポトフ、お鍋

●pointその⑥ 糖質を摂る工夫

果物、干し果物、かぼちゃ、じゃがいも、人参、とうもろこし
具材たっぷりサンドイッチ、葉味たっぷり麺類



●pointその⑦ 視覚的な工夫 彩り、盛り付け、器



楽しく食べよう～♪



●pointその⑧ 水分の摂り方

- ・身体の**60%**が水分 一日**2.5リットル**の水分が必要
【働き】栄養素や酸素を全身に運ぶ、老廃物を除去、体温調節
- ・汗とともに、ミネラルも排出されている

※bestな水分補給
水温は**5~15°C**
20分ごとに1回 1時間で合計500~1000ml
0.2%程度の塩分、3~5%程度の糖分を含んだもの
→スポーツドリンクは6~8%のものが多い



～手作りドリンク～

※ 水1ℓ
食塩2g
砂糖30g または はちみつ 40g
+レモン汁

※麦茶(体を冷やす作用がある)
※梅干しを食べる

NG！糖分の多いドリンク
血糖値が上がる→疲労を招く
お腹が膨れて、食事が摂れない
濃度が濃いため水分が吸収されにくい

●今日のテスト

アスリート料理講座

①水の役割

- (**栄養素**)や(**酸素**)を全身に運ぶ
- (**老廃物**)を除去
- (**体温**)を調整する

②ベストな水分補給

- 水温は(**5~15°C**)°C
(**20分**)ごとに1回
1時間で合計(**500~1000ml**)
(**0.2%**)程度の塩分、(**3~5%**)程度の糖分を含んだもの

* 多く含む食材をそれぞれ6つ挙げてみましょう

アスリート料理講座

◇香辛料

◇香味野菜

◇かんきつ類

◇夏の食材



●今日のレシピ

タコス風どんぶり（疲労回復、たんぱく質、クエン酸）

アスリート料理講座



きのことトマトの卵すっぽスープ

（たんぱく質、疲労回復、腸活、クエン酸）

きのこワイン蒸し（腸活）

ねばねば出汁浸し（胃粘膜保護、食欲増進）

香味野菜セット（食欲増進、栄養素の吸収促進、酵素）

山芋のたたき（胃粘膜保護、消化促進、疲労回復、食欲増進）

手作りぽん酢（疲労回復、酵素、ビタミンC）



きのことトマトの卵すっぽスープ

- ① 鶏もも肉(100g)は、1cm角切りにし、塩麹(10g)をまぶしておく。
- ② 鍋に①と、水(500ml)を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして鶏肉に火を通す。
- ③ 湯むきして乱切りしたトマト(中1個)、きのこのワイン蒸し(半カップ)を加え、ひと煮立ちしたら、塩(小さじ1/2)、お酢(小さじ1)を加え片栗粉(大さじ1)を同量の水で溶いたものを加え、とろみをつける。
- ④ 卵(1個)を溶いたものを少しづつ加える、卵がふんわりしたら火を止める。



タコス風どんぶり

- ① フライパンに油少々を熱し、あいびき肉(300g)を入れて炒め白っぽくなれば、ケチャップ(大さじ4)、ウスターソース(大さじ1)醤油少々を加え、炒める。
- ② トマト(中3個)は、湯むきして1cm角切りにする。玉葱(小1個)は、微塵切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ ②に、すし酢(大さじ2)を加えマリネする。
- ④ ごはんの上に、レタスを敷き詰め、③をかけ、①をのせる。



ねばねば出汁浸し

- ① モロヘイヤ、オクラはさっと茹でて、水気を切り、細かく刻む。
- ② めかぶ、糸昆布を戻したもの、モズクなどの昆布類と①を混ぜ合わせ、出汁醤油をかけていただく。

～出汁醤油～

出汁(1カップ)、薄口醤油(小さじ1)、塩(小さじ1/4)



きのこのワイン蒸し

きのこ色々(100g)をほぐして耐熱皿に入れて
オリーブ油(大さじ1)、白ワイン(大さじ1)、塩一つまみを加え
ラップをして2分加熱する。

手作りすし酢

お酢(大さじ5)、砂糖(大さじ4)、塩(小さじ1)



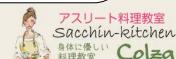
手作りポン酢

煮切りみりん(鍋で2/3になるまで煮詰める)
醤油
柑橘類の搾り汁
すべて同量を混ぜ合わせる 1:1:1

長芋のたたき

- ① 皮をむいた長芋をビニール袋に入れ、麺棒でたたく。
- ② すし酢を少々入れる。

・スープに入れる/お刺身にかける/納豆と和える



香味野菜セット

- ① 紫蘇、ねぎ、スプラウト、セロリなどを細かく切りボールで混ぜ合わせておく。
・そのままサラダ/たたき/冷奴/豚しゃぶ/そうめん/そば



アスリート料理講座

★今日の講座を聞いて、明日から実行しようと思ったことを書いてみましょう♪

次回の講座の前日に、実行できているかどうか振り返ってみてくださいね(*^^*)

