

アスリート料理講座

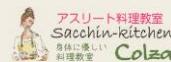
②疲労回復のための食事



* 本テキストの内容の一部、または全部著者の許可なく、複写、または広告などに記載や引用することを禁じます

●疲労の原因を見極めよう～！

- ・オーバーワーク
- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・自立神経の乱れ
- ・貧血
- ・精神的ストレス
- ・腸内環境の乱れ



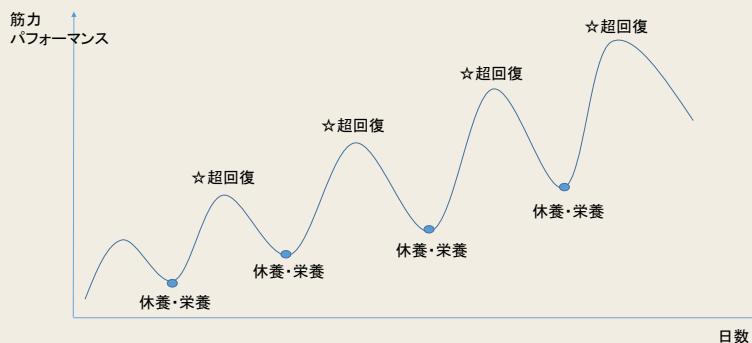
疲労を見極めるチェックシート 数が多ければGOOD！

- 運動後、30分以内に糖質の摂取をしている
- 休養日を設けている
- 睡眠時間を確保できている
- 主食は、お米を中心摂っている（パン、麺類は少なめ）
- ビタミンB群を意識して摂っている
- 緑黄色野菜を毎日食べている
- たんぱく質は、お肉だけでなく、魚、豆類からも摂っている
- 甘い市販のお菓子、清涼飲料水、ジャンクフードは控えめにしている
- 鉄分を意識して摂っている
- ストレス発散ができている
- 楽天的である
- 毎朝、きちんと排便がある
- 生の果物、野菜、発酵食品が摂れている
- よく噛んで食べている



●身体は超回復で進化する

アスリート料理講座



●疲労回復のpointその① 運動後すぐの糖質補給

運動後の補食は、素早い疲労回復と身体づくりにつながる。

- ・運動後30分以内
- ・回復スピード ①糖質+たんぱく質 ②糖質のみ ③たんぱく質のみ

・おすすめ食材

おにぎり

果物・100%オレンジジュース・はちみつレモン

あんぱん

カステラ

スポーツドリンク

エネルギーゼリー



●疲労回復のpointその② 疲労回復食材の摂取

- ・ビタミンB群⇒エネルギーを作るのを助ける

※B1はアリシンと一緒に摂る ねぎ、ニラ、にんにく

B1 胚芽米、豚肉、ハム、鰻、たらこ、鮭、大豆製品、えんどう豆、カシューナッツ、ピスタチオ、ごま、海苔、舞茸、えのき、小豆

B2 レバー、チーズ、納豆、卵、鰻、たらこ、舞茸、モロヘイヤ、豆苗、海苔、アーモンド

- ・クエン酸⇒筋肉痛予防

クエン酸 柑橘類、梅干し、お酢、トマト

- ・ビタミンA、C、E⇒抗酸化作用

A 色の濃い野菜、鰻、レバー、卵、みかん、海苔

C 果物、じゃがいも、さつまいも、海苔、ピーマン、ブロッコリー

E ナツツ類、ごま、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマン、豆苗



- ・ファイトケミカル⇒抗酸化作用

植物のもつ、色・苦み・香り・辛味の成分

旬のものを食べる



- ・たんぱく質をお肉だけに頼らない

魚介類、大豆製品 からも摂る

- ・加工食品、甘いお菓子、清涼飲料水、ジャンクフードは控える

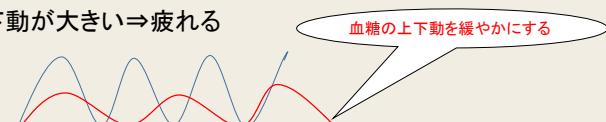
⇒ビタミンB群、カルシウム不足をまねく

添加物は栄養素の吸収をさまたげる、添加物を消化する酵素は人間の身体にはない

●疲労回復のpointその③ 血糖値に気を付ける

- ・糖質を摂ると血糖値が上昇する

⇒血糖値の上下動が大きい⇒疲れる



- ・グリセミックインデックス(GI)について

GI値⇒血糖値が上がるスピードを表す指數

普段の食事は⇒低GI

すぐにエネルギーが必要⇒高GI

↳ GI値は組み合わせによって変化する

白米 → 玄米・雑穀

パン → ライ麦・胚芽パン

うどん → そば

砂糖 → はちみつ

ごはん → + 納豆

ごはん → + 味噌汁

ごはん → + 海苔

おかず → + お酢

おかず → + オイル

●疲労回復のpointその④ 睡眠の質を良くする

- 成長ホルモンの働き……運動後、就寝後に分泌
⇒筋肉の合成・骨の合成・脂肪燃焼 + 細胞の修復
- 成長ホルモンの材料になる栄養素
⇒アルギニン(お肉全般・マグロ・えび・大豆製品)
⇒亜鉛(牛肉・牡蠣・蟹・ごま・カシューナッツ・アーモンド・煮干し・大豆製品
ココア・抹茶)
↳加工食品は亜鉛の吸収を妨げる
- 安眠効果のある食材(バナナ・トマト・胡桃・キャベツ・レタス)

●今日のテスト

- アスリート料理講座
- 運動後()分以内に()を摂る。
 - 疲労回復食材の摂取 意識して摂る栄養素や成分
()()()()()
 - 血糖値の上昇に気をつける
血糖値の上下動を少なくするために、()値が低いものを摂取
 - 睡眠の質を良くすると、()ホルモンの働きがよくなる。
()ホルモンの材料になるのが()()()
 - 貧血に気を付ける
エネルギーを作るのに()が必要
 - 腸内環境を整える
基本食に()()()を取り入れる



●疲労回復のpointその⑤ 貧血に気を付ける

- エネルギーを作るには酸素が必要
貧血→酸素不足→エネルギー不足→疲労
↳ビタミンC、たんぱく質と一緒に摂る
- 【動物性】 レバー、赤身肉、赤身魚(マグロ・カツオ)、あさり、じじみ
- 【植物性】 ひじき、海苔、青のり、大豆製品(納豆、湯葉、枝豆)、大根葉、小松菜、菜の花

●疲労回復のpointその⑥ 腸内環境を整える

- 栄養は腸から吸収される
- アスリートに「腸活」は不可欠
↳基本食に食物繊維・発酵食品・オリゴ糖を取り入れる
- 【食物繊維】 野菜全般・豆類・きのこ類・海藻類・いも類
- 【発酵食品】 味噌・納豆・キムチ・ヨーグルト・塩麹・甘酒・酒粕
- 【オリゴ糖】 玉ねぎ・ごぼう・キャベツ



* 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

◇クエン酸

◇ビタミンA

◇ビタミンE

◇アルギニン

◇亜鉛



●今日のレシピ

煮豚+くるみ味噌ソース (B1 酵素 安眠)



煮干しとナツツのカリカリ (亜鉛 鉄 E)

豚とアサリのワイン蒸し (B1 C 抗酸化 鉄 クエン酸 安眠)

豆のマリネ (アルギニン 亜鉛 クエン酸 酵素 オリゴ糖)

ひじきマリネのツナサラダ (鉄 クエン酸 酵素 E オリゴ糖)

海苔の佃煮 (B1 B2 C 鉄 食物繊維)



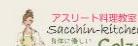
煮豚



- ① 豚塊肉は、塩(お肉300gで塩大さじ1)をまぶして30分以上おく。
- ② お肉の水分をふき取り、鍋に、お肉とかぶるくらいの水、ねぎ、しょうがを入れて火にかける。沸騰したら蓋をして弱火で30分ほど茹でてそのまま冷ます。

●くるみソース

くるみ(20g)を粗く刻んですり鉢ですり、味噌(小さじ1)、醤油(小さじ1/2)、はちみつ(小さじ1)白ねぎ微塵切り(大さじ1)を加え混ぜる。



煮干しとナツツのカリカリ



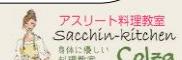
- ① 煮干し(20g)、粗く碎いたナツツ(20g)は、それぞれお皿にペーパーをひき、レンジでラップなしで30秒ほどかける。
- ② 鍋に、砂糖(大さじ1)、みりん(大さじ1/2)、醤油(小さじ1弱)を入れて中火で煮し、泡がでてたら①を入れてさっとからめカリッとなってきたら火を止めて、お皿に広げて冷ます。



豚肉とアサリのワイン蒸し



- ① 鍋にオリーブオイル(大さじ1)、ニンニク(1片薄切り)を入れて弱火にかけ、香りがでたら中火にし、豚こま切れ(200g)を入れて炒める。
- ② アサリ(200g)、バブリカの乱切り(1個分)、プチトマト(8個)を加えてさっと炒め、白ワイン(50ml)を入れて煮立てば、蓋をして中弱火で煮込む。
- ③ あさりの口が開いたら、塩・胡椒で味を整え、白ねぎの微塵切りを散らす。



大豆のマリネ



- ① 玉ねぎ(中1個)のみじん切りと、茹で大豆(120g)を甘酢(適量)に漬け込む。

甘酢

～作りやすい分量～

酢(カップ1) 砂糖(大さじ5) 塩(小さじ1)
鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶ければ火をとめる。



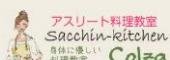
ひじきマリネ

- ① 乾燥ひじきは、たっぷりの水で30分戻し、2~3回水をかえて洗う。さっと湯通しし、水気をしつかりふいて甘酢適量を振りかける。



ひじきマリネのツナサラダ

- ① 玉ねぎの薄切り(70g)とツナ缶(70g)とひじきマリネ(70g)を混ぜ合わせ、味を見てマヨネーズ(大さじ1)で味を付ける。
② 器に盛ってから、黒ごまを振りかける。



海苔の佃煮



- ① 焼きのり(全形3枚)を手でちぎり、鍋に入れ、ひたひたのお水(100ml)を入れる。
② 火にかけて、煮立てば、醤油・みりん(各大さじ1)を入れて時々混ぜながら、中弱火で煮詰める。



アスリート料理講座

☆疲労回復食材で作る～まごわやさしいお弁当

胚芽米 + 鮭 + 梅
豚肉と玉ねぎと豆苗の塩麹炒め
小松菜と人参の磯辺炒め + ごま
かぼちゃのマッシュ(アーモンド入り)
海苔とチーズの卵焼き
トマトの酢の物
舞茸・豆腐入り味噌汁
みかん

