

アスリート料理講座

⑤故障を予防する食事



* 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

●故障しない身体作りにも食事が大切

故障の要因



毎日の食習慣がつくる！

衝撃に耐える **強い骨**

丈夫でしなやかな **腱**、**韌帯**、**筋肉**、**細胞膜**

サラサラの **血液**

危険をかける **集中力**



●pointその① 強い骨 を作る

体内のカルシウム 99% (骨)
1% (血液・筋肉)

骨や歯の形成
筋肉の収縮や弛緩の調整
神経伝達の調整

発汗→血中カルシウム濃度低下→骨のカルシウムが血液に動員
→骨がもろくなる

必要な栄養素

たんぱく質
カルシウム、ビタミンD、ビタミンK
マグネシウム
ビタミンC

加工食品の摂りすぎに
よっても起こる

リン酸塩(乳化剤・かんすい・イーストフード・調味料・PH調整剤)

・カルシウム

+ お酢

シラス10g(21)、桜エビ10g(200)、干しあわび10g(710)、煮干し10g(220)
小松菜80g(136)、水菜80g(160)、モロヘイヤ30g(78)
厚揚げ100g(240)、高野豆腐17g(112)、納豆1P(36)、豆乳1杯(24)、
ヨーグルト100g(120)、卵1個(26)、チーズ1P1個(113)、粉チーズ大さじ1(78)
切り干し大根5g(27)、乾ひじき2g(28)、青のり小さじ1(7)、海苔全形1枚(8)
アーモンド30g(63)、ごま大さじ1(84)

・ビタミンD

カルシウムの吸収を高める

きのこ類(きくらげダントツ!)、鮭、しらす、さんま

・ビタミンK

骨にカルシウムを沈着させる

納豆、モロヘイヤ、春菊、豆苗、ほうれん草
わかめ、のり、ひじき



●pointその② コラーゲンを生成する

たんぱく質の一種(30%)

コラーゲン→骨、なん骨、靭帯、腱、などの材料になる

※たんぱく質とビタミンCと一緒に摂る

- ・肉のソテー + レモン
- ・サンマの塩焼き + すだち
- ・肉じゃが（牛肉 + じゃがいも）
- ・鶏ハムのサラダ（鶏むね肉 + ブロッコリー + レモン）
- ・ビーマン炒め（豚肉 + ビーマン）



●pointその③ 足攣り、痙攣を防ぐ

足攣り、痙攣の原因 → 水分不足
ミネラル不足

- ・ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムの摂取
- ・マグネシウムを多く含む食品

あさり、青のり、のり、納豆、さくらえび、煮干し、わかめ、ほうれん草、カシューナッツ、アーモンド、ごま、そば、玄米、ココア、バナナ、アボガド

●pointその④ 炎症に強い身体を作る

・オメガ3脂肪酸の摂取

効果…柔らかい細胞膜を作る

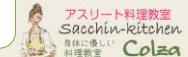
痛みや炎症を抑える、細胞の修復作用

・オメガ3脂肪酸を多く含む食品

青魚（ブリ、アジ、サンマ、サバ、イワシ）
えごま油、アマニ油、くるみ

・亜鉛の摂取（傷の修復、細胞の新生）

牡蠣、蟹、あさり、鰻、牛肉、羊肉
大豆製品、ごま

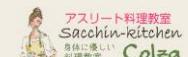


●故障してしまった時の食事のpoint

運動量が減少する→必要エネルギー量が減る

- ・エネルギー源よりも、身体づくりを意識した食事
- ・高たんぱく、低脂肪のたんぱく質の摂取
- ・糖質の量の調整
- ・ビタミン、ミネラルをしっかり
- ・調理法の工夫 ※油に気をつける

炎症が起こっているときは
質の悪い油はとらない



●故障してしまった時……その他のpoint

- ・出来るトレーニングをする(故障していない部分の強化)
- ・故障したときにしか出来ないことをする
- ・故障を乗り越えたら、さらに強くなる

同じことを繰り返さないために
何故故障したのか分析
↓
そのために今後どうするのか考える
↓
実行する

気を付けるようになる 練習内容、ケア、食事

人の気持ち
がわかる
メンタルの強化
工夫する力

アスリート料理教室
Sacchin-kitchen
Colza



アスリート料理教室
Sacchin-kitchen
Colza

●故障を予防する食事例



- 発芽玄米入りごはん + ちりめんじやこ
- 鮭ときのこの豆乳とろろシチュー
(鮭、豆乳、しめじ、長芋)
- ひじきときくらげと厚揚げの煮物+ピーマン
- 小松菜と煮干しの炒め物
- 鶏ハムのサラダ+レモンとアマニ油のドレッシング
(鶏むね肉、ブロッコリー、ピーマン、アーモンド)

- カルシウム
ちりめんじやこ、煮干し、豆乳、厚揚げ、ひじき
きくらげ、小松菜、アーモンド
- ビタミンD
しめじ、きくらげ、鮭、煮干し、ちりめんじやこ
- マグネシウム
発芽玄米、ちりめんじやこ、ひじき、厚揚げ、アーモンド
- ビタミンC
ブロッコリー、ピーマン、レモン
- オメガ3脂肪酸
アマニ油
- 亜鉛
厚揚げ

アスリート料理教室
Sacchin-kitchen
Colza

●今日のテスト

- ①カルシウムは、骨を作るだけでなく、()の調整や()の調整もしている
- ②()は、骨、なん骨、靭帯、腱、などの材料になる
- ③コラーゲンの生成は、()と()を一緒に摂取する
- ④足攣り、痙攣を防ぐには、()()()()を摂取する
- ⑤炎症に強い身体を作るのに、()の摂取が効果的
- ⑥傷の修復や細胞の新生にかかる()の摂取を意識する

アスリート料理教室
Sacchin-kitchen
Colza

* 多く含むものを6つ挙げてみましょう

◇カルシウム

◇ビタミンD

◇ビタミンK

◇マグネシウム

◇オメガ3脂肪酸

◇亜鉛

アスリート料理教室
Sacchin-kitchen
Colza

●今日のレシピ

手羽と豆の甘辛煮

(たんぱく質、マグネシウム、カルシウム、亜鉛)

キクラゲとあらめと厚揚げの煮物 (たんぱく質、鉄、カルシウム、D、亜鉛)

わかめ炒め 磯風味 (カルシウム、鉄、マグネシウム、たんぱく質)

桜えびとアーモンドの佃煮

(たんぱく質、カルシウム、マグネシウム、鉄)

豆乳プリン きなこソース

(たんぱく質、カルシウム、鉄、マグネシウム)



アスリート料理講座

キクラゲとあらめと厚揚げの煮物



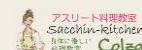
- ① あらめ(10g)は水で戻して(30分)水気を切る。キクラゲ(4g)は水で戻して(20分)水気を切り、細切りにする。
- ② 厚揚げ(100g)は、食べやすい大きさに切り、油抜きする。
- ③ 鍋にごま油(小さじ1)を熱し、あらめ、きくらげを炒める。厚揚げを入れてさらに炒め、水(150ml)、砂糖(大さじ1と1/2)を入れて、煮立てば蓋をして中弱火で5分程煮る。
- ④ うす口醤油(小さじ1強)を加え混ぜ、蓋を外して水分をとばす。



手羽と豆の甘辛煮



- ① 鶏手羽肉(10本)は、食べやすいように切り込みを入れる
- ② フライパンにオリーブ油少々を入れて熱し、中火でお肉を焼き色がつくまで焼く。大豆の水煮(100g)も加えさっと炒める。
- ③ 水(100ml)、砂糖(大さじ2)、酢(50ml)、みりん(50ml)を加えてひと煮立ちさせて、蓋をして中弱火で5分程煮る。
- ④ 醤油(大さじ1)を加え、少し火を強めて照りを出して火を止める。
- ⑤ 半熟卵を加えて煮汁にからめる。



わかめ炒め 磯風味



- ① フライパンにオリーブ油適量を熱し、わかめと煮干しを中火でさっと炒める。
- ② ボウルに移し、かつお節と醤油適量をまわしかけて和える。



桜エビとアーモンドの佃煮

- ① 鰹節(8g)、桜えび(8g)、粗刻みアーモンド(10g)をそれぞれ、お皿の上にペーパーを広げて載せてレンジに30秒かける。
- ② 鍋に、はちみつ(大さじ1弱)、醤油(大さじ1弱)、水(大さじ1)を入れて火にかけ、煮立てば桜えびとアーモンドを入れて混ぜる。最後に鰹節を入れてさっと絡め、火を止める。



豆乳プリン きなこソース

- ① ゼラチン(5g)に水(大さじ2)を加えふやかしておく。
- ② 豆乳(250ml)と砂糖(大さじ2)を鍋に入れ、火にかける。砂糖が溶けたら火を止めて①を加えて溶かす。型に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③ きなこソースをかけていただく。
～きなこソース～
きなこ(大さじ1) 豆乳(大さじ1) 砂糖(大さじ1/2)

