

アスリート料理講座

①アスリートの基本の食事と献立の考え方



*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

●食べたもので身体はできている

- ・人間の身体は 約()個の細胞できている
- ・新陳代謝によって細胞が入れ替わるのにかかる期間

血液 日
筋肉 日
骨



毎日の基本の食事が大切です

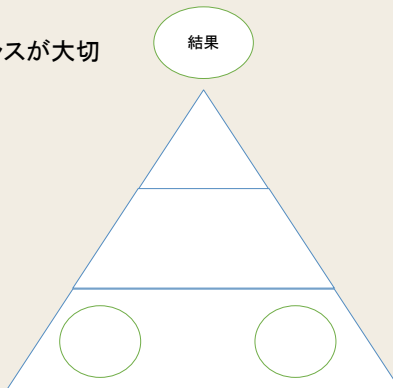
半年後の身体を作るイメージで

練習も食事も日々の積み重ね



●スポーツに大切な3つのこと

すべてのバランスが大切



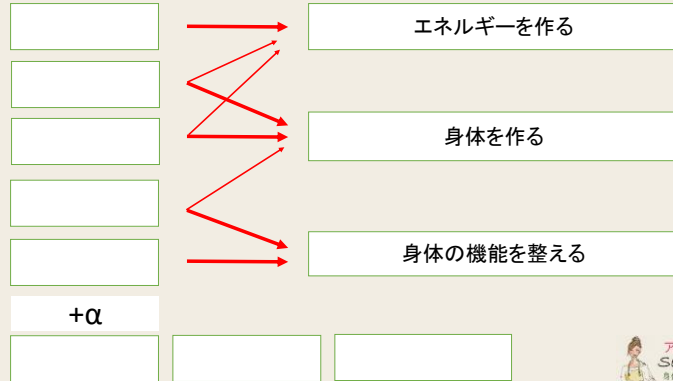
●スポーツで起こる身体の変化

- ① 大量の()を消費する
- ② ()や()がダメージを受ける
- ③ ()、()を損失する
- ④ ()が発生する



●アスリートの食事の基本

5大栄養素 + α それぞれの役割を知る



アスリート料理教室
Sacchin-kitchen
身体に優しい
料理教室 Colza

②たんぱく質 1g × 4kcalのエネルギー

☆たんぱく質の役割→身体(筋肉・骨・血液・内臓・皮膚)を作る

1日摂取量目安(アスリート) 体重 × ()g

㊦計算してみよう

体重()kg × () = ()g ←1日に必要なたんぱく質量

* 1度の食事で吸収できるたんぱく質量には限りがある

* 動物性・植物性バランス良く、小分けにして摂る

㊦60gのたんぱく質ってどれくらい？

納豆1P・胸肉100g+
豆乳1杯・卵1個・鮭1切れ

③脂質 1g × 9kcalのエネルギー

☆脂質の役割→細胞・ホルモンの材料
体温維持、衝撃から身体を守る

①糖質 1g × 4kcalのエネルギー

☆糖質の役割→筋肉や脳を動かすエネルギー源→貯蔵グリコーゲン
血液中の血糖

* 蓄えられる量に限りがある

* 糖質が不足すると

体内で脂質やたんぱく質が分解されてエネルギーを作る=筋力おちる

* トレーニング量、時間帯によって、量を調節する。

糖質を多く含む食品

ごはん、パン、麺類、果物(バナナ、マンゴー、ぶどう、柿)
芋類、砂糖、スポーツドリンク

④ビタミン・ミネラル

☆ビタミン・ミネラルの役割→身体の機能を調節する
糖質、たんぱく質の吸収を助ける

*アスリートが意識して摂りたいビタミン、ミネラル



ビタミンB1 糖質がエネルギーになるのを助ける

ビタミンB2 主に脂質がエネルギーになるのを助ける

ビタミンC たんぱく質、鉄の吸収を助ける
怪我の予防、免疫力向上、ストレスの緩和

カルシウム 骨の形成、筋肉の収縮と弛緩の調整

鉄 酸素を全身に運ぶ 持久力に不可欠

【ビタミンB1】

玄米・胚芽米・豚肉・ハム・うなぎ・たらこ
大豆製品・えんどう豆・鮭
舞茸・えのき・海苔
カシューナッツ・ごま

【ビタミンB2】

レバー・チーズ・納豆・たまご
うなぎ・舞茸・アーモンド
菜の花・豆苗・海苔

【ビタミンC】

果物・海苔・じゃがいも・さつまいも
ゴーヤ・ピーマン・ブロッコリー・菜の花
大根葉

【カルシウム】

チーズ・しらす・木綿豆腐・がんも・厚揚げ
納豆・高野豆腐・切り干し大根・ひじき
大根葉・小松菜・菜の花・ごま

【鉄】

レバー・赤身肉・しじみ・あさり・かつお・まぐろ
切り干し大根・ひじき・大根葉
菜の花・サラダ菜・青のり・海苔・湯葉・納豆・がんも・厚揚げ・高野豆腐
豆乳・ごま・アーモンド



ま・・・味噌、豆腐
ご・・・黒ごま
わ・・・わかめ
や・・・みつ葉、キャベツ、大根
さ・・・煮干し
し・・・舞茸
い・・・じゃがいも
肉玉・・・たまご
果物・・・りんご、レモン

ま・・・味噌、豆腐、納豆
ご・・・黒ごま
わ・・・海苔
や・・・水菜、昆布
さ・・・煮干し
し・・・舞茸
い・・・長芋
肉玉・・・たまご



●献立の考え方

「まごわやさしい」 + お肉 + 果物



ま・・・まめ	豆腐・納豆・厚揚げ・がんも・枝豆・味噌・豆乳・高野豆腐
ご・・・ごま	ごま・ナッツ類
わ・・・わかめ	わかめ・昆布・ひじき・海苔・めかぶ・もずく
や・・・やさい	季節の旬の野菜
さ・・・さかな	魚貝類
し・・・しいたけ	舞茸・えのき・しめじ・マッシュルーム・きくらげ
い・・・いも	じゃがいも・さつまいも・さといも・やまいも・(かぼちゃ)
お肉、卵	豚(疲労回復)・牛(鉄分補給)・鶏(怪我予防)
果物	



●雑穀ごはん
●鶏のから揚げ
●海苔巻き卵焼き
●肉じゃが
●長芋の梅和え
●菜の花のお浸し
●エリンギと煮干しの炒めもの
●味噌汁

ま・・・味噌
ご・・・白ごま
わ・・・海苔
や・・・人参、菜の花、
さ・・・煮干し
し・・・エリンギ
い・・・じゃがいも
肉玉・・・たまご

ま・・・豆腐、薄揚げ
ご・・・白ごま
わ・・・わかめ
や・・・玉ねぎ、人参、えんどう
さ・・・うなぎ
し・・・干し椎茸
い・・・さつまいも
肉玉・・・豚肉、たまご

【1汁2菜】

●雑穀ごはん
●豚肉とわかめのスープ
●鰻と舞茸の卵とじ
●白和え





- 黒米ごはん
- 常夜鍋、大根おろしぼんず
- 筑前煮
- 大根葉とベーコンとわかめの煮干し炒め

ま・豆腐
こ・白ごま
わ・わかめ
や・ほうれん草、人参、蓮根
大根、大根葉
さ・煮干し
し・干し椎茸
い・里芋
肉玉・豚肉、鶏肉

ま・豆腐
こ・白ごま
わ・わかめ
や・キャベツ、ブロッコリー、アスパラ
さ・帆立
し・エリンギ
い・じゃがいも
肉玉・豚肉、鶏肉、チーズ

●セイロ蒸し

ポン酢ごま
マヨネーズ・ケチャップ
カマンベールチーズ



●今日のテスト

*アスリートの基本の食事

- ① 主にエネルギー源になるのが()
- ② 主に身体を作るのが()と()
- ③ ①、②の吸収を助けるために()・()を同時に摂る

*アスリートに必要なたんぱく質量は1日で()×()g

*ビタミンB1、B2は、()を作るのを助ける

*ビタミンCには、()や()の吸収を助ける働きがある
()の予防や、()向上、()の緩和の働きがある

*カルシウムは骨形成や、()の収縮と弛緩の調整をする働きがある

*鉄は、()を全身に運ぶので、()に不可欠

自然の中にこそ
栄養学がある

身土不二

地産地消

旬を知ろう～♪
旬のときが一番栄養価が高い！

春
えんどう豆、そら豆、たけのこ、アスパラ、いんげん
菜の花、スナップえんどう、新玉ねぎ、新キャベツ、はっさく

夏
トマト、きゅうり、ナス、ピーマン、ズッキーニ、ゴーヤ
モロヘイヤ、オクラ、紫蘇、枝豆、トウモロコシ、すいか

秋
きのこ類、さつまいも、かぼちゃ、柿、栗
落花生、すだち

冬
白菜、里芋、白ねぎ、かぶ、れんこん、大根、ごぼう
水菜、ほうれん草、みかん

* 多く含む食材をそれぞれ6つ挙げてみましょう

◇ビタミンB1

◇ビタミンB2

◇ビタミンC

◇カルシウム

◇鉄



ポークと季節野菜の塩麹煮込み



- ① 豚肉に塩、こしょうをまぶす。
- ② 鍋を熱し、オリーブオイル適量を入れ、豚肉を入れて両面に焼き色を付ける。
- ③ 食べやすい大きさにカットした季節野菜をお肉の上に置き塩または塩麹少々を加え白ワインを一回しする。
- ④ 少し煮立て、アルコールが飛んだら、蓋をして弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。

はりはり漬け



- ① 切り干し大根(30g)をさっと2~3回洗い100mlの水で戻して軽く水気を切る。
人参(20g)、昆布(10g)は千切りする。
- ② 鍋に、酢(大さじ2)、醤油(大さじ1)、砂糖(大さじ1/2)を煮立てる。
- ③ 保存容器に、①とレーズン(大さじ1)を入れて②を回しかける。

かぼちゃのマッシュ



- ① かぼちゃは一口大に切り、ラップをしてレンジで4分ほど加熱してやわらかくする。
- ② すりこぎでつぶして、クリームチーズ・アーモンドを加え塩・こしょうで味を調える。

小松菜の磯辺炒め



- ① 小松菜を葉と茎にわけて、3cm幅にカットする。
- ② フライパンにオリーブオイル適量を熱し、茎を先に炒め、塩少々をふる。
- ③ 葉も加えてさっと炒め、しんなりしたらすぐ火をとめて、塩少々をふり、ちぎった海苔を加えまぜる。

舞茸の塩麴ナッツ炒め



- ① 舞茸（80g）は、小房にわけろ。
- ② フライパンにオリーブオイル（小さじ1）を熱し、舞茸を炒め、しんなりしたら、塩麴（小さじ1）と刻んだナッツ（15g）を加えて火を止める。

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(*^^*)

新玉ねぎドレッシング

- ① 新玉ねぎ（100g）、酢（大さじ1）、オリーブ油（大さじ1）
砂糖（小さじ2）、塩（小さじ1）をミキサーで攪拌する。

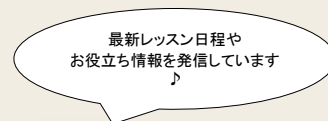
しらすマヨネーズ



- ① マヨネーズとシラスを適量合わせ混ぜる。



身体に優しいアスリート料理教室
sacchin-kitchen Colza



sacchincolza



sacchindeli

