

# アスリート料理講座

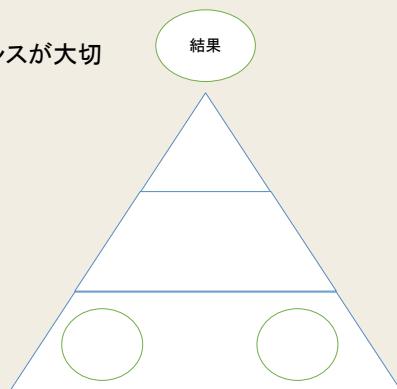
## ①アスリートの基本の食事と献立の考え方



\* 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

### ●スポーツに大切な3つのこと

すべてのバランスが大切



### ●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



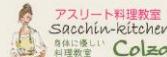
### ●スポーツで起こる身体の変化

- 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 +  $\alpha$  それぞれの役割を知る



## 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?

## 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

納豆1P+胸肉100g+  
豆乳1杯+卵1個+鮭1切れ

## 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

<p><b>【ビタミンB1】</b></p> <p>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</p>	<p><b>【ビタミンB2】</b></p> <p>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</p>
<p><b>【ビタミンC】</b></p> <p>果物・海苔・じやがいも・さつまいも ゴーヤ・ピーマン・ブロッコリー・菜の花 大根葉</p>	<p><b>【カルシウム】</b></p> <p>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</p>
<p><b>【鉄】</b></p> <p>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</p>	



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



- 【1汁2菜】
- 雑穀ごはん
- 豚肉とわかめのスープ
- 鶏と舞茸の卵とじ
- 白和え

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

● 黒米ごはん  
● 常夜鍋、大根おろしほん酢  
● 築前煮  
● 大根葉と  
ベーコンとわかめの煮干し炒め

ま・・豆腐  
ご・・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

● 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

ま・・豆腐  
ご・・白ごま  
わ・・わかめ  
や・・キャベツ、ブロ、アスパラ  
筍  
さ・・帆立  
し・・エリンギ  
い・・じゃがいも  
肉玉・・豚肉、鶏肉、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

アスリート料理教室  
Sachin-kitchen  
Colza

\* 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せる。



舞茸の塩麹ナッツ炒め



- ① 舞茸（80g）は、小房にわける。
- 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、しなりしたら、塩麹（小さじ1）と刻んだナッツ（15g）を加えて火を止める。



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。



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(\*^々\*)



 facebook

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

 LINE

 最新レッスン日程や  
お役立ち情報を発信しています  
♪

 Instagram

sacchincolza

 Instagram

sacchindeli

 YouTube  
動画集

