

# 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取り  
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

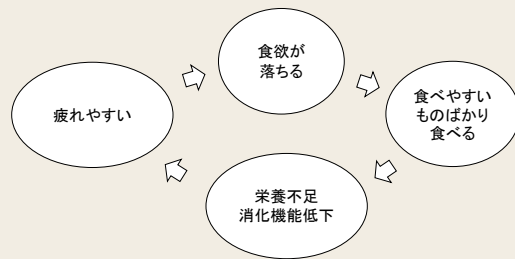
夏期も、しっかりトレーニング+栄養+休養

夏をどう過ごすかで、秋からのパフォーマンスが変わる



## ●夏バテは何故起こるのでしょ～ 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



## ●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

→薬味をたっぷりつける

※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、ささみスティック、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 温かいものも摂る

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、薬味たっぷり麺類



●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%**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



## ●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



## ~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



\* 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

### アスリート料理講座

タコス風どんぶり (疲労回復、たんぱく質、クエン酸)



きのことトマトの卵すっぱスープ

(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)

手作りぼん酢 (疲労回復、酵素、ビタミンC)



### きのことトマトの卵すっぱスープ

- 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に加え、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を、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)

### 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

### 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

### 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♪

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