

# アスリート料理講座

## ⑤故障を予防する食事



☆骨	カルシウム、ビタミンD、K、マグネシウム コラーゲン、たんぱく質、ビタミンC
☆腱・軟骨	コラーゲン、ビタミンC
☆筋肉	たんぱく質、カルシウム、マグネシウム
☆細胞膜	オメガ3脂肪酸



## ●故障しない身体作りにも食事が大切

### 故障の要因

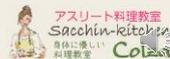


毎日の食習慣がつくる！

衝撃に耐える **強い骨**

丈夫でしなやかな **腱**、**靭帯**、**筋肉**

危険をさける **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)

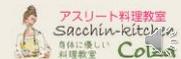
骨や歯の形成  
筋肉の収縮や弛緩の調整  
神経伝達の調整

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

カルシウム、ビタミンD、ビタミンK  
マグネシウム  
コラーゲン、たんぱく質、ビタミンC

加工食品の摂りすぎによっても起こる



## ・カルシウム

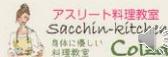
チーズ6P1個(176)、シラス10g(25)、桜エビ10g(200)、干しえび10g(710)  
小松菜80g(136)、厚揚げ100g(240)、高野豆腐15g(99)、煮干し10g(220)  
納豆1P(45)、豆乳1杯(70)、ヨーグルト100g(120)、卵1個(30)  
切り干し大根5g(27)、乾ひじき5g(70)、青のり小さじ1(5)、ごま小さじ1(35)

## ・ビタミンD

きのこ類(きくらげダントツ!)、鮭、しらす、さんま

## ・ビタミンK

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  
カシューナッツ、アーモンド、ごま、そば、玄米、にがり



## ●pointその② 骨・なん骨・靱帯・腱 を作るコラーゲンの摂取

コラーゲン → 骨、なん骨、靱帯、腱、などの材料になる

※ビタミンC、たんぱく質と一緒に摂る

・コラーゲンを多く含む食品

牛すじ、鶏軟骨、鶏砂肝、鶏皮、手羽先、豚足、豚バラ  
ふかひれ、鰻、鮭、さんま、鱧、カレイ、くらげ、えび、ゼラチン



## ●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、えごま油、アマニ油、くるみ、緑黄色野菜、豆類



## ●故障してしまった時の食事のpoint

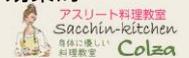
運動量が減少するので、体重・体脂肪増加に気をつける

- ・ 故障予防のビタミン、ミネラルの摂取
- ・ 高たんぱく、低脂肪のたんぱく質の摂取
- ・ 糖質の量の調整
- ・ 調理法の工夫



## ●今日のテスト

- ①体内のカルシウムの99%は、(骨)にあり、(骨)や(歯)の形成をしている。  
1%は、(血液)や(筋肉)にあり、(筋肉の収縮と弛緩)の調整や(神経伝達)の調整をしている
- ②(コラーゲン)は、骨、なん骨、靭帯、腱、などの材料になる
- ③コラーゲンは、(ビタミンC)と(たんぱく質)と一緒に摂取する
- ④足攣り、痙攣を防ぐには、(ナトリウム)(カリウム)(カルシウム)(マグネシウム)を摂取する
- ⑤炎症に強い身体を作るのに、(オメガ3脂肪酸)の摂取が効果的



## ●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

乗り越えた先の感動



\* 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

◇コラーゲン

◇マグネシウム

◇オメガ3脂肪酸

アスリート料理講座



## ●今日のレシピ

### アスリート料理講座

手羽と豆の甘辛煮

(たんぱく質、コラーゲン、マグネシウム、カルシウム)

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、V D)

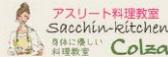
わかめ炒め 磯風味 (カルシウム、鉄、マグネシウム、たんぱく質)

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)



### キクラゲとあらめと厚揚げの煮物

- ① あらめ(10g)は水に戻して(30分)水気を切る。キクラゲ(4g)は水に戻して(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。



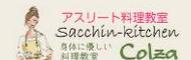
### 手羽と豆の甘辛煮

- 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。



### 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(\*^^\*)



### 豆乳プリン きなこソース

- ① ゼラチン(5g=大さじ1)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)

