

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



アスリート料理講座

●食べたもので身体はできている

- 人間の身体は 約(60兆)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

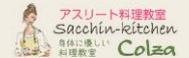
血液 120 日
筋肉 180 日
骨 2年



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

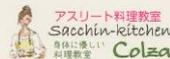
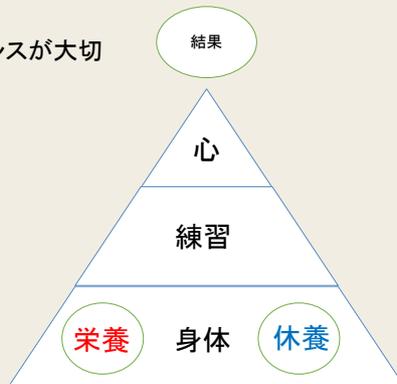
練習も食事も日々の積み重ね



●スポーツに大切な3つのこと

アスリート料理講座

すべてのバランスが大切



アスリート料理講座

●スポーツで起こる身体の変化

- ① 大量の(エネルギー)を消費する
- ② (筋肉)や(血液)がダメージを受ける
- ③ (ビタミン)、(ミネラル)を損失する
- ④ (活性酸素)が発生する



●アスリートの食事の基本

アスリート料理講座

5大栄養素 + α 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 × (2)g

△計算してみよう

体重(60)kg × (2) = (120)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=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

※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

糖質を多く含む食品

ごはん 150g 56g	バナナ 1本 86g
食パン 6枚切り1枚 28g	はちみつ 大さじ1 17g
うどん 1玉(230g) 50g	じゃがいも 1個(100g) 17g
もち 1個(50g) 25g	どら焼き 1個 47g
スパゲッティ 100g 72g	あんぱん 1個 50g
カステラ 1切れ 31g	スポーツドリンク 1ℓ 40g~60g

④ビタミン・ミネラル

☆ビタミン・ミネラルの役割 身体機能を調節する
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

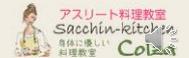
- ビタミンB1** 糖質がエネルギーになるのを助ける
- ビタミンB2** 主に脂質がエネルギーになるのを助ける
- ビタミンC** たんぱく質、鉄の吸収を助ける
怪我の予防、免疫力向上、ストレスの緩和
- カルシウム** 骨の形成、筋肉の収縮と弛緩の調整
- 鉄** 酸素を全身に運ぶ 持久力に不可欠



アスリート料理講座



ま・味噌、豆腐、納豆
 ご・ごま
 わ・わかめ、のり
 や・ねぎ、大根
 さ・煮干し
 し・しめじ
 い・じゃがいも
 肉玉・たまご
 果物・オレンジジュース



アスリート料理講座



黒米栗ごはん、ごま
 豚カツ 味噌ソース
 チーズ、しめじ入り卵焼き
 塩揉みキャベツとポテトサラダ
 切干大根の煮物
 小松菜の糸昆布と鰹節和え
 山芋とりんごのマリネ



ま・味噌
 ご・ごま
 わ・糸昆布
 や・切干大根、小松菜、キャベツ、パセリ
 さ・鰹節
 し・しめじ
 い・山芋、じゃがいも
 肉玉・豚肉
 果物・りんご、栗



【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・海苔

【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・菜の花

【鉄】
 レバー・赤身肉・しじみ・あさり・かつお
 マグロ・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

【ビタミンB1】
 玄米・胚芽米・豚肉・ハム・うなぎ・たらこ
 えんどう豆・舞茸・えのき・カシューナッツ

【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

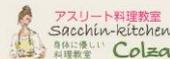
●献立の考え方

「まごわやさしい」 + お肉 + 果物

アスリート料理講座



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
お肉、卵	豚(疲労回復)・牛(鉄分補給)・鶏(怪我予防)
果物	



アスリート料理講座



胚芽米
豚ロースとキャベツの塩麹炒め
プチトマトと舞茸と煮干しの味噌汁
かぼちゃのじか煮
茹で卵、ブロッコリー、ナッツ 塩麹ドレッシング
トマト、わかめの紫蘇かけポン酢
さくらんぼ

ま・味噌
ご・くるみ、アーモンド
わ・わかめ
や・トマト、キャベツ、ブロッコリー、紫蘇
さ・煮干し、かつお節
し・舞茸
い・かぼちゃ
肉玉・豚肉、卵
果物・さくらんぼ



* 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

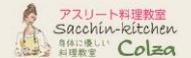
◇ビタミンB1

◇ビタミンB2

◇ビタミンC

◇カルシウム

◇鉄



●今日のテスト

アスリート料理講座

*アスリートの基本の食事で大切なのは

- ①(**糖質**)をしっかり摂る ②(**たんぱく質**)を毎食摂る
③(**ビタミン** ・ **ミネラル**)を①②と同時に摂る

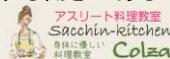
*アスリートに必要なたんぱく質量は1日で(**体重**) × (**2**)g

*ビタミンB群には、(**エネルギー**)の代謝を助けたり
(**疲労回復**)効果がある

*ビタミンCには、(**たんぱく質**)や(**鉄**)の吸収を助ける働きがある
(**怪我**)の予防や、(**免疫力**)向上、(**ストレス**)の緩和の働きがある

*カルシウムは骨形成や、(**筋肉**)の収縮と弛緩の調整をする働きがある

*鉄は、(**酸素**)を全身に運ぶので、(**持久力**)に不可欠

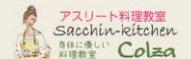


●今日のレシピ

アスリート料理講座

まごわやさしいプレート ~♪

- ま 枝豆
ご カシューナッツ・アーモンド
わ 海苔
や キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・切り干し大根
小松菜
さ しらす
し 舞茸
い かぼちゃ
肉 豚肉・チーズ
果 レーズン



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、5cm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(*^^*)

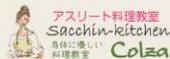


新玉ねぎドレッシング

- 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 マヨネーズとしらす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

