

# アスリート料理講座

## ⑦調味料の選び方

身体に優しいアスリート料理教室Colza

\*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

### ●塩 働き

- ・細胞の浸透圧を一定にする
- ・体液のPHの調整(アルカリ性に保つ)
- ・神経伝達の維持
- ・筋肉の弛緩作用
- ・殺菌、保存、消臭、旨みを引き出す

#### 自然塩

(成分)塩化ナトリウム 94~97%  
ミネラル 3.5%  
(カルシウム、マグネシウム、鉄)  
(味) まるみ、コクがある

#### 精製塩

(成分)塩化ナトリウム 99.5%  
(味) 辛いだけの味

### ●毎日使う調味料も身体を作っている

\* 伝統的製法の調味料を使うと、身体がかわる

~調味料の味をつける以外の働き~

- ・素材の味を引き出す
- ・臭みをとる
- ・まろやかにする
- ・柔らかくする
- ・保存をきかす
- ・身体の調子を整える(ビタミン、ミネラル、菌)

質の良いものを使う→少ない調味料で味がきまる→素材の味がする  
→美味しい→食欲が増す★

### ●砂糖 働き

- ・エネルギー源
- ・血糖を上昇させる
- ・保存、防腐作用
- ・柔らかくする、凝固温度を上げる

★摂りすぎに注意  
血糖値の急上昇→急降下→疲れやすい  
カルシウム、ビタミンB1を奪う→骨折

#### てんさい糖 きび砂糖 黒砂糖

まろやかな甘み  
ミネラルを含む  
血糖の上昇がゆるやか

#### 白砂糖 三温糖

甘味が強い  
ミネラルはない  
血糖の上昇が速い

\* 砂糖の代用になるもの

- ・みりん
- ・はちみつ
- ・メープルシロップ
- ・果物、ドライフルーツ
- ・甘酒
- ・蒸した野菜の甘味

- ・甘味料 エリスリトール(果物や発酵食品から抽出)  
ラカント(羅漢果から抽出)  
オリゴ糖

アセスルファム、アスパルテーム、スクラロース は注意☆

## ●味噌

働き

- ・腸内細菌を整える
- ・排毒作用
- ・血行促進
- ・消臭、保存
- ・身体を温める

天然の抗生物質(善玉菌)

豊富な栄養  
たんぱく質、カルシウム、マグネシウム

伝統的製法の味噌＝天然醸造

【材料】米(麦・大豆)、大豆、塩  
【熟成】1年

安価な味噌＝機械速醸

【材料】輸入麦、脱脂大豆、塩、防腐剤、化学調味料  
【熟成】2か月～半年

## ●醤油

働き

- ・胃腸を整える
- ・抗酸化作用
- ・消臭、防腐
- ・身体を温める

天然の抗生物質

伝統的製法の醤油＝天然醸造

【材料】国産大豆、小麦、塩  
【熟成】1年～1年半

マイルドで奥行きのある旨みと香り

安価な醤油＝機械速醸

【材料】脱脂加工大豆、小麦、食塩、アルコール  
【熟成】4～6か月

## ●酢

働き

- ・疲労回復(クエン酸)＝エネルギー変換を助ける
- ・ビタミンCの酸化を防ぐ
- ・酵素の働きを活性化
- ・カルシウムの吸収をよくする
- ・血行促進、新陳代謝
- ・血糖値上昇抑制
- ・殺菌作用、保存

お肉を柔らかく  
魚のくさみをとる  
野菜のえぐみをとる  
変色をふせぐ

米酢【材料】米 まろやか  
穀物酢【材料】米、小麦、コーンなど さっぱり  
黒酢【材料】玄米 コク・香りが高い  
果実酢【材料】ぶどう、りんご、柿など フルーティー  
梅酢【材料】梅、塩

## ●油 摂る油によって、身体のキレが変わる

働き 細胞膜の材料になる = アスリートに大切な要素

### \* 摂りたい油

オメガ3脂肪酸、オメガ9脂肪酸

### \* 控えたい油 (摂りすぎに注意)

オメガ6脂肪酸、飽和脂肪酸

### \* 摂らない油

トランス脂肪酸

○油との向き合い方

- ・酸化した油はとらない
- ・できるだけ高温にしない
- ・摂取するタイミングに気を付ける
- ・特徴を知って使い分ける

### 【ココナッツオイル】

エネルギーに変換されるスピードが速い  
脂肪になりにくい  
免疫力を高める  
ココナッツの香りがある  
熱に強い(繰り返し使える)  
20~25℃以下で固まる

### 【MCTオイル】

エネルギーに変換されるスピードが速い  
脂肪になりにくい  
免疫力を高める  
無味無臭  
熱に弱い(生で摂る)

\* 一日に大さじ1程度

### ★摂りたい油

【オメガ3脂肪酸】  
αリノレン酸、DHA、EPA

柔らかい細胞膜を作る  
痛みや炎症を抑える  
血管を強くしなやかにする  
細胞の修復作用  
血液がサラサラになる  
神経伝達が速くなる

青魚・えごま油・アマニ油・くるみ

- \* 早く使いきる(冷蔵・1か月)
- \* 加熱せずに生で摂る
- \* 食べる直前なら温かいものにかけても可

【オメガ9脂肪酸】  
オレイン酸

悪玉コレステロールを減らす  
代謝を促進  
腸の働きを高める

オリーブ油・なたね油  
アーモンド油  
アボガド油・(米油)

\* 生食、加熱ともにOK

- \* 週に2~3回、青魚を食べる
- \* 毎日、スプーン1杯のえごま・アマニ油  
(胃の負担にならないように、何かに混ぜる)
- \* 加熱調理には、オリーブ油・なたね油

### ★控えたい油

【オメガ6脂肪酸】  
リノール酸

(適度)コレステロール値を低下  
(摂りすぎ)  
細胞膜が固くなる  
血液ドロドロになる  
炎症や痛みを起こす

サラダ油・紅花油・ひまわり油  
ごま油  
(その他加工品)

\* 熱に弱い

【飽和脂肪酸】  
主に動物性の脂  
常温で固まる

(適度)エネルギー源・身体を作る  
(摂りすぎ)  
細胞膜が固くなる  
血液ドロドロになる

バター・ラード・チーズ  
お肉の脂

【トランス脂肪酸】  
化学的に作られたもの

コレステロール増加  
ガンのリスク  
糖尿病など

マーガリン、ショートニング  
(植物油脂の表記に注意)  
ヨーヒークリーム  
クッキー  
カレールー  
チョコレートなど

加工品に多く使われている

## ●今日のレシピ

塩麹豆乳マヨネーズ

はちみつ味噌

はちみつ酢味噌

オートミールクッキー

はちみつ味噌

白みそ または 合わせみそ

はちみつ

同量を混ぜ合わせる

はちみつ酢味噌

白みそ または 合わせみそ

はちみつ

酢

同量を混ぜ合わせる

sacchin-kitchen Colza

塩麹豆乳マヨネーズ

豆乳(100ml)、オリーブ油(80ml)、酢(大さじ1)

塩麹(大さじ2)

すべてをミキサーに入れて攪拌する

sacchin-kitchen Colza

グルテンフリーオートミールクッキー

- ① ボウルに、オートミール(70g)、米粉(30g)、きび砂糖(30g)塩少々を入れて手で混ぜる。
- ②なたね油またはオリーブ油(大さじ2)を入れて、両手ですり合わせる。さらに、水(大さじ2)を加え、さっくりと混ぜる。
- ③ドライフルーツ、ナッツを細かく刻んだもの(50g)を加えてざっと混ぜる。
- ④生地を、大さじ1ずつに丸めて、手で軽く押しつぶす。
- ⑤160℃のオーブンで30分焼く。



sacchin-kitchen Colza