

# 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



\*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

## ●夏バテは夏に始まるわけではない！

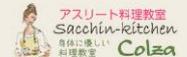
日頃から、バランスのとれた食事を取り  
栄養状態を整えておくことが大切

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

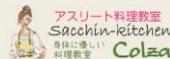
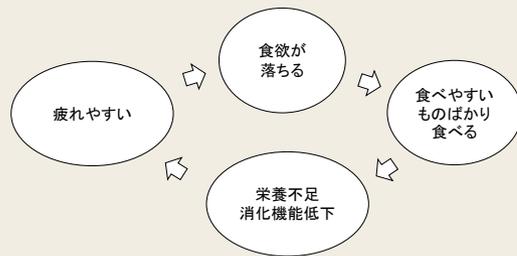
夏をどう過ごすかで、秋からのパフォーマンスが変わる

大量の発汗  
練習時間が長い  
夏こそ  
しっかり食べたい



## ●夏バテは何故起こるのでしょ～

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  
暑さ、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

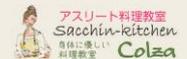
→薬味をたっぷりつける

※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



【ピーマン】 ヘスペリジン(毛細血管を丈夫にする)、香り成分(血液サラサラ)  
ビタミンA、C(野菜の中でトップクラス)

炒めて塩、生で細切り塩とオリーブ油、細かく刻んで薬味的、キーマカレー、煮込み

【枝豆】 体内の水の巡りをよくする  
たんぱく源、ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、鉄

茹でてそのまま、サラダに、枝豆ごはん、すりつぶしてディップ、ポタージュスープ、白和え

【オクラ】 胃腸の粘膜に潤いを与え消化を高める  
ビタミン、ミネラルをバランスよく含む

細かく刻んで薬味的、味噌汁、サラダ、白和え

【とうもろこし】 水分の代謝をよくする、むくみ  
エネルギー源、ビタミンB1、亜鉛、マグネシウム

バター炒め、とうもろこしごはん、ポタージュ、サラダ、白和え、オムレツ



## ●pointその③ 夏の食材をしっかり摂る

夏野菜に共通する成分 カリウムが多い

カリウム・・・細胞内の水分量を調節する、筋肉の働きをコントロール  
ナトリウムとのバランス調整、体内にこもった(陽性)を打ち消す

【トマト】 身体にこもった熱を取り除く、のどの渇きを癒す  
クエン酸、リコピン(抗酸化)

塩トマト、ピクルス、出汁浸し、カルパッチョ、マリネ、炒める、煮込み、味噌汁、スープ

【なす】 身体にこもった熱を取り除く、むくみ、のぼせ、アントシアニン(抗酸化)

味噌汁、煮込み、炒める、麻婆豆腐、カレー、ミートソース

【ゴーヤ】 身体のほてりを鎮める、デトックス、胃液の分泌促進(夏の健胃剤)  
ビタミンC、カルシウム、マグネシウム

ポン酢、酢の物、炒める、ゴーヤチャンプルー



【紫蘇】 食欲増進、殺菌、気の巡りをよくする(精神安定)  
鉄、カルシウム

刻んで薬味的、おにぎりに巻く、炒めて甘味噌ごはんのお供

【モロヘイヤ】 野菜の王様、胃腸を整える  
ビタミンA、C、E、B1、B2、カルシウム

葉を摘みサツと茹でて刻んで保存、味噌汁、お浸し、ねばねば丼

【ハジル】 王様の薬草、消化促進、精神安定、不眠症改善、殺菌  
ビタミンA、カルシウム

炒めものの仕上げに、マリネ、ハーブティー、バジルペースト

【スイカ】 身体にこもった熱を冷ます、ほてり、喉の渇きを抑える、むくみ、食欲増進  
シトルリン(血管拡張作用、血流量が増加して運動のパフォーマンス向上)

四角く一口サイズで補食に、種ごとミキサーにかける



【もも】 血行促進、胃腸の働きを高める、身体を温める

食べる直前にカット、コンポート

【ぶどう】 喉の渇きを抑える、むくみ

ぶどうの糖は吸収が早くエネルギーになりやすい  
皮(アントシアニン) 抗酸化作用

房からはずして皮ごと冷凍

【鱧(ハモ)】 消化促進、水分代謝を整える、むくみ

湯引き酢味噌、味噌汁、天ぷら、バター炒め

【甘酒】 ぶどう糖、アミノ酸、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸

水で薄めてドリンク(+レモン汁)、砂糖のかわり(お料理)、ドレッシング、豆乳と混ぜる



## ●pointその④ ねばねば食材を摂る

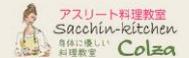
オクラ、モロヘイヤ、やまいも、納豆、もずく、めかぶ

## ●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



【昆布】 身体の熱を冷まして余分な水分を排出する、むくみ、ほてり

昆布のミネラルは吸収されやすい  
カルシウム、鉄、マグネシウム

昆布出汁、刻んで煮物、炒めもの、浅漬け

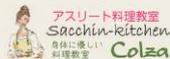
【塩】 自然海塩

(海水の中のミネラルバランスは人間の身体ミネラルバランスと似ている)  
カルシウム、カリウム、マグネシウム

※加工品に含まれている精製塩は控える

★薬膳アプローチ

赤い色の食材(身体に水分を補給、みずみずしさを保ち、血を補い、血液を浄化)  
汗の出過ぎを抑える(収れん=毛穴が締まる)レモン、梅干し、柑橘類、酢



## ●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℃**

**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

吸収の速さを優先

エネルギーを優先

## ●今日のテスト

### ①水の役割

( )や( )を全身に運ぶ

( )を除去

( )を調整する

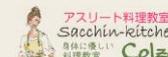
### ②ベストな水分補給

水温は( )℃

( )ごとに1回

1時間で合計( )

( )%程度の塩分、( )%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)

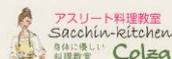
※梅干しを食べる

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)

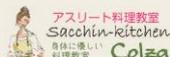
きのこワイン蒸し (腸活)

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



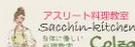
- ① 鶏もも肉(100g)は、1cm角切りにし、塩麹(10g)をまぶしておく。
- ② 鍋に①と、水(500ml)を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして鶏肉に火を通す。
- ③ 湯むきして乱切りしたトマト(中1個)、きのこのワイン蒸し(半カップ)を加え、ひと煮立ちしたら、塩(小さじ1/2)、お酢(小さじ1)を加え片栗粉(大さじ1)を同量の水で溶いたものに加え、とろみをつける。
- ④ 卵(1個)を溶いたものを少しづつ加える、卵がふんわりしたら火を止める。



## 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の、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