

# アスリート料理講座

## ②疲労回復のための食事



\*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

## 疲労を見極めるチェックシート 数が多ければGOOD！

- 運動後、30分以内に糖質の摂取をしている
- 休養日を設けている
- 睡眠時間を確保できている
- 主食は、お米を中心に摂っている(パン、麺類は少なめ)
- ビタミンB群を意識して摂っている
- 緑黄色野菜を毎日食べている
- たんぱく質は、お肉だけでなく、魚、豆類からも摂っている
- 甘い市販のお菓子、清涼飲料水、ジャンクフードは控えめにしている
- 鉄分を意識して摂っている
- ストレス発散ができている
- 楽天的である
- 毎朝、きちんと排便がある
- 生の果物、野菜、発酵食品が摂れている
- よく噛んで食べている



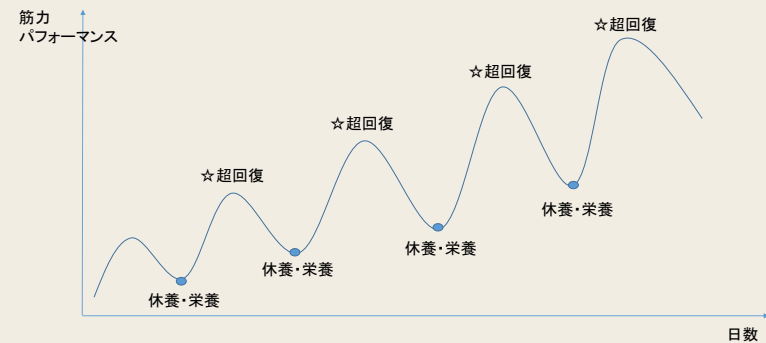
## ●疲労の原因を見極めよう～！

- ・オーバーワーク
- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・自律神経の乱れ
- ・貧血
- ・精神的ストレス
- ・腸内環境の乱れ



## ●身体は超回復で進化する

アスリート料理講座



## ●疲労回復のpointその① 運動後すぐの糖質補給

運動後の補食は、素早い疲労回復と身体づくりにつながる。

- ・運動後30分以内
- ・回復スピード ①糖質+たんぱく質 ②糖質のみ ③たんぱく質のみ

・おすすめ食材

おにぎり

果物・100%オレンジジュース・はちみつレモン

あんぱん

カステラ

スポーツドリンク

エネルギーゼリー



・ファイトケミカル⇒抗酸化作用

植物のもつ、色・苦み・香り・辛味の成分

旬のものを食べる



・たんぱく質をお肉だけに頼らない

魚介類、大豆製品 からも摂る

・加工食品、甘いお菓子、清涼飲料水、ジャンクフードは控える

⇒ビタミンB群、カルシウム不足をまねく

添加物は栄養素の吸収をさまたげる、添加物を消化する酵素は人間の身体にはない

## ●疲労回復のpointその② 疲労回復食材の摂取

・ビタミンB群⇒エネルギーを作るのを助ける

※B1はアリンと一緒に摂る **ねぎ、ニラ、にんにく**

B1 胚芽米、豚肉、ハム、鰻、たらこ、鮭、大豆製品、えんどう豆、カシューナッツ、ピスタチオ、ごま、海苔、舞茸、えのき、小豆

B2 レバー、チーズ、納豆、卵、鰻、たらこ、舞茸、モロヘイヤ、豆苗、海苔、アーモンド

・クエン酸⇒筋肉痛予防

クエン酸 柑橘類、梅干し、お酢、トマト



・ビタミンA、C、E⇒抗酸化作用

A 色の濃い野菜、鰻、レバー、卵、みかん、海苔

C 果物、じゃがいも、さつまいも、海苔、ピーマン、ブロッコリー

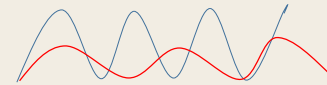
E ナッツ類、ごま、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマン、豆苗

## ●疲労回復のpointその③ 血糖値に気を付ける

・糖質を摂ると血糖値が上昇する

⇒血糖値の上下動が大きい⇒疲れる

血糖の上下動を緩やかにする



・グリセミックインデックス(GI)について

GI値⇒血糖値が上がるスピードを表す指数

普段の食事は⇒低GI

すぐにエネルギーが必要⇒高GI

👉 GI値は組み合わせによって変化する

白米 → 玄米・雑穀

パン → ライ麦・胚芽パン

うどん → そば

砂糖 → はちみつ

ごはん → + 納豆

ごはん → + 味噌汁

ごはん → + 海苔

おかず → + お酢

おかず → + オイル

## ●疲労回復のpointその④ 睡眠の質を良くする

- ・成長ホルモンの働き・・・運動後、就寝後に分泌  
⇒筋肉の合成・骨の合成・脂肪燃焼 + 細胞の修復
- ・成長ホルモンの材料になる栄養素  
⇒アルギニン(お肉全般・マグロ・えび・大豆製品)  
⇒亜鉛(牛肉・牡蠣・蟹・ごま・カシューナッツ・アーモンド・煮干し・大豆製品  
ココア・抹茶)  
☞加工食品は亜鉛の吸収を妨げる
- ・安眠効果のある食材(バナナ・トマト・胡桃・キャベツ・レタス)

## ●今日のテスト

アスリート料理講座

- ①運動後( )分以内に( )を摂る。
- ②疲労回復食材の摂取 意識して摂る栄養素や成分  
( )( )( )
- ③血糖値の上昇に気をつける  
血糖値の上下動を少なくするために、( )値が低いものを摂取
- ④睡眠の質を良くすると、( )ホルモンの働きがよくなる。  
( )ホルモンの材料になるのが( )( )
- ⑤貧血に気を付ける  
エネルギーを作るのに( )が必要
- ⑥腸内環境を整える  
基本食に( )( ) ( )を取り入れる



## ●疲労回復のpointその⑤ 貧血に気を付ける

- ・エネルギーを作るには酸素が必要  
貧血→酸素不足→エネルギー不足→疲労  
☞ビタミンC、たんぱく質と一緒に摂る
- 【動物性】 レバー、赤身肉、赤身魚(マグロ・カツオ)、あさり、しじみ
- 【植物性】 ひじき、海苔、青のり、大豆製品(納豆、湯葉、枝豆)、大根葉、小松菜、菜の花

## ●疲労回復のpointその⑥ 腸内環境を整える

- ・栄養は腸から吸収される
- ・アスリートに「腸活」は不可欠  
☞基本食に食物繊維・発酵食品・オリゴ糖を取り入れる
- 【食物繊維】 野菜全般、豆類、きのこ類、海藻類、いも類
- 【発酵食品】 味噌、納豆、キムチ、ヨーグルト、塩麴、甘酒、酒粕
- 【オリゴ糖】 玉ねぎ、ごぼう、キャベツ



\* 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

- ◇クエン酸
- ◇ビタミンA
- ◇ビタミンE
- ◇アルギニン
- ◇亜鉛



## ●今日のレシピ

煮豚+くるみ味噌ソース ( B 1 酵素 安眠 )

煮干しとナッツのカリカリ ( 亜鉛 鉄 E )

豚とアサリのワイン蒸し ( B 1 C 抗酸化 鉄 クエン酸 安眠 )

豆のマリネ ( アルギニン 亜鉛 クエン酸 酵素 オリゴ糖 )

ひじきマリネのツナサラダ ( 鉄 クエン酸 酵素 E オリゴ糖 )

海苔の佃煮 ( B 1 B 2 C 鉄 食物繊維 )



## 煮干しとナッツのカリカリ



- ① 煮干し(20g)、粗く砕いたナッツ(20g)は、それぞれお皿にペーパーをひき、レンジでラップなしで30秒ほどかける。
- ② 鍋に、砂糖(大さじ1)、みりん(大さじ1/2)、醤油(小さじ1弱)を入れて中火で熱し、泡がでてきたら①を入れてさっとからめカリッとなってきたら火を止めて、お皿に広げて冷ます。



## 煮豚



- ① 豚塊肉は、塩(お肉300gで塩大さじ1)をまぶして30分以上おく。
- ② お肉の水分をふき取り、鍋に、お肉とかぶるくらいの水、ねぎ、しょうがを入れて火にかける。沸騰したら蓋をして弱火で30分ほど茹でてそのまま冷ます。

### ●くるみソース

くるみ(20g)を粗く刻んですり鉢ですり、味噌(小さじ1)、醤油(小さじ1/2)、はちみつ(小さじ1)白ねぎ微塵切り(大さじ1)を加え混ぜる。



## 豚肉とあさりのワイン蒸し



- ① 鍋にオリーブオイル(大さじ1)、ニンニク(1片薄切り)を入れて弱火にかけ、香りがでたら中火にし、豚こま切れ(200g)を入れて炒める。
- ② アサリ(200g)、パプリカの乱切り(1個分)、プチトマト(8個)を加えてさっと炒め、白ワイン(50ml)を入れて煮立てば、蓋をして中弱火で煮込む。
- ③ あさりの口が開いたら、塩・胡椒で味を整え、白ねぎの微塵切りを散らす。



### 大豆のマリネ



- ① 玉ねぎ(中1個)のみじん切りと、茹で大豆(120g)を甘酢(適量)に漬け込む。

### 甘酢

～作りやすい分量～

酢(カップ1) 砂糖(大さじ5) 塩(小さじ1)  
鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶ければ火をとめる。

### 海苔の佃煮



- ① 焼きのり(全形3枚)を手でちぎり、鍋に入れ、ひたひたのお水(100ml)を入れる。
- ② 火にかけて、煮立てば、醤油・みりん(各大さじ1)を入れて時々混ぜながら、中弱火で煮詰める。

### ひじきマリネ

- ① 乾燥ひじきは、たっぷりの水で30分戻し、2~3回水をかえて洗う。さっと湯通しし、水気をしっかりふいて甘酢適量を振りかける。

### ひじきマリネのツナサラダ



- ① 玉ねぎの薄切り(70g)とツナ缶(70g)とひじきマリネ(70g)を混ぜ合わせ、味を見てマヨネーズ(大さじ1)で味を付ける。
- ② 器に盛ってから、黒ごまを振りかける。

### アスリート料理講座

#### ☆疲労回復食材で作る～まごわやさしいお弁当

胚芽米 + 鮭 + 梅  
豚肉と玉ねぎと豆苗の塩麹炒め  
小松菜と人参の磯辺炒め + ごま  
かぼちゃのマッシュ(アーモンド入り)  
海苔とチーズの卵焼き  
トマトの酢の物  
舞茸・豆腐入り味噌汁  
みかん

