

# アスリート料理講座

## ⑨メンタルを整える食事

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

### ●メンタルと脳と腸は、密接につながっている

- \* 心はコントロールできなくても  
脳と腸はコントロールできる
- \* 様々な脳内物質と腸は密接にかかわっている
- \* 人間の身体が本来もっている脳内物質を分泌させるのに  
バランスの良い食事と腸内環境を整えることが大切

### ●メンタルが身体にもたらす影響

目標がある

ライバルがいる

仲間がいる

続けていくためのモチベーション

メンタルの不安・ストレスは、コルチゾール(ストレスホルモン)を分泌させ  
脳を委縮し、免疫・中枢神経・代謝など、身体の様々な機能に影響を及ぼす

### ●脳内物質とは～♪

- \* 人間の感情は脳内物質で作られている
- \* 脳の重要な役割を担っている代表的な脳内物質  
セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリン  
アドレナリン、メラトニン、アセチルコリン  
エンドルフィン

脳内物質の「バランス」が大切 → 食事のバランス

●セロトニン（癒し）

多少の困難があっても対応する力を与えてくれる

- ・心が不安定に波立たないように一定に保ち節度ある行動ができる
- ・不足すると理性がコントロールできない
- ・自律神経のコントロール
- ・朝は満タン、夕方は減少する

\*セロトニンのもとになる物質

トリプトファン

肉類、赤身魚、たまご、納豆、豆乳、チーズ、アーモンド、ごま、かぼちゃの種、ひまわりの種、そば、バナナ、かつお節、ココア

●ノルアドレナリン（闘争、逃走）

適度な緊張で集中力が高まる

- ・短期集中型
- ・ドーパミンとの使い分けが効果的

\*ノルアドレナリンのもとになる物質

フェニルアラニン + ビタミンC

フェニルアラニン

肉類、たまご、カツオ、大豆製品（湯葉、きなこ）、しらす、かぼちゃ、チーズ、ナッツ  
ビタミンC

キウイ、いちご、柿、ピーマン、ブロッコリー、さつまいも

●ドーパミン（幸福）

目標に向かって進む力、モチベーションが得られる

- ・楽しいこと、ワクワクすることによって刺激される
- ・増えすぎると暴走する（セロトニンとのバランス）
- ・適度な運動でも分泌される

\*ドーパミンのもとになる物質

チロシン + ビタミンB6

チロシン

大豆製品、チーズ、たらこ、かつお節、たけのこ、アーモンド、ピーナッツ、マグロ  
ビタミンB6

鶏肉、マグロ、カツオ、鮭、ピスタチオ、ごま、くるみ、ピーナッツ、にんにく、バナナ

●アドレナリン（興奮）

身体機能や筋力を一時的にアップさせる=火事場の馬鹿力

- ・大きな声や怒りによっても分泌される
- ・適度な分泌が大切
- ・低血糖になると、悪い方向に働く（イライラ感）

\*一時的な甘い物（少量）

\*血糖を安定させる工夫

●メラトニン（睡眠）

睡眠の質は、心と身体の指標

- ・睡眠促進物質、細胞修復物質（体内の重要な回復物質）
- ・セロトニンから作られる

\*セロトニンを作る物質 + GABA

GABA

発芽玄米、カカオ、発酵食品（キムチ、納豆、麹）、トマト、じゃがいも

●エンドルフィン（恍惚）

強力な鎮痛作用を発揮する

- ・覚醒作用 → ランナーズハイ（苦しさが軽減され多幸福感に包まれる）
- ・集中のゾーンに入る
- ・大きなストレス（極限状態）がかかったときに分泌
- ・有酸素運動でも分泌

\*エンドルフィンを分泌させる物質

カプサイシン、カカオポリフェノール

●アセチルコリン（ひらめき）

やる気のスイッチをオンにする

- ・ある程度の「刺激」が出た時に活動する
- ・深い睡眠中にも分泌される → 記憶力が高まる、整理される
- ・有酸素運動でも分泌

\*アセチルコリンを作る物質

レシチン

大豆製品、卵黄、ピーナッツ、緑黄色野菜、ごま油、鰻

●まとめ

■食事

まごわやさしいバランス食  
腸を整える食事

たんぱく質

血糖値の安定した食事

ビタミンB1、カルシウム、ビタミンC、オメガ3脂肪酸

■心がけ

ストレスの発散法を決めておく

頑張りすぎない⇒副交感神経優位などきを作る

人とくらべない

大きな目標と小さな目標を持ち、達成感を味わうことを積み重ねる。  
プラスの言葉を使う習慣

## ●今日のレシピ

ブロッコリーのキッシュ

季節野菜のピーナッツ和え

ピーマンのおかか和え

### 季節野菜のピーナッツ和え

- ① ピーナッツ(35g)を粗く刻んで、すり鉢で粘りが出るまで搗る。
- ② 醤油(小さじ1)、砂糖(小さじ2)、水(小さじ1)を加えてさらに搗る。
- ③ 茹でた季節野菜(160g)を加えて和える。

sacchin-kitchen Colza

### ブロッコリーのキッシュ

- ① ブロッコリー(100g)は、小房に分け、固めに茹でる。
- ② 玉ねぎ(中1個)は、粗みじん切りにする。
- ③ 卵2個、生クリーム(100ml)、豆乳(100ml)、塩・こしょう少々を混ぜてキッシュ生地を作る。
- ④ 耐熱容器に、ブロッコリー、たまねぎ、キッシュ生地を入れてとろけるチーズ(お好みの量)を載せる。
- ⑤ 200℃のオーブンで20分焼く。  
小さい耐熱容器にわけて入れ、ラップをしてレンジに2分ほど(様子をみながら)かけても良い。

sacchin-kitchen Colza

### ピーマンのおかか和え

- ① ピーマンは種をとり、縦に細切りする。
- ② フライパンにごま油適量を熱し、ピーマンをさっと炒め塩で味をつける。
- ③ かつお節をたっぷりふりかける。

sacchin-kitchen Colza