

## ジュニアのスポーツ栄養③

いよいよ、今週は体育祭です。応援や横断幕、学年種目の練習などたくさん準備をしているみなさんの姿を見てきました。私にとって北中で初めての体育祭、とても楽しみです。

### 食べないと疲れはとれない



練習でぐたくたに疲れているとき、体は体を動かすエネルギー源がなくなって、筋肉もダメージを受けている状態です。それを回復するには、食事からエネルギー源やたんぱく質をとることが必要になります。つまり、どんなに疲れていても、食べなければ疲れはとれないのです。もし疲れがとれないまま練習を繰り返したら、効果が出ないばかりか、けがをしてしまうおそれもあります。食欲がないときは、雑炊やシチューなど水分を多く含んだ煮込み料理が食べやすく、胃腸への負担も少ないのでおすすめです。

### 肉入りそば (JISS アスリートのわいわいレシピより)



(材料1人分) そば(ゆで)…1玉(200g) 豚もも肉薄切り…50g  
 長ねぎ…1/3本(20g) ほうれん草…30g めんつゆ(濃縮)…大さじ4  
 水…1と1/2カップ かまぼこ…適量

- (1) 豚肉は適当な大きさに切り、長ねぎは斜め切りにする。ほうれん草はよく洗い、沸とうした湯に塩(分量外)少々を入れてゆで、冷水にとり、よく水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- (2) 鍋に水とめんつゆを入れて沸騰させ、豚肉と長ねぎを加え、火が通ったら、そばを加えてさらに1分程煮込む。
- (3) (2)を器に移し、ほうれん草とかまぼこを盛り付ける。

**アレンジ…もちを入れるとさらに炭水化物をとることができ、卵を入れるとたんぱく質をとることができます。**



裏面もあります

## けがをしたときの食事

けがをして練習ができないときは、適切な治療をすることが第一ですが、食事でもけがの回復に必要な栄養素を多く含むものをとるようにしましょう。また、休養中は使うエネルギーが減るので、油を使った料理や間食をとりすぎないようにしましょう。



**骨を丈夫にする カルシウム**  
**骨や筋肉をつくる たんぱく質**  
**炎症をとり除く ビタミン A・C・E**

## 練習がないときの食事



私たちの体は食事で取り入れた栄養素を材料として、筋肉や骨、血液などの組織を新しいものに入れ替えています。これは、毎日休むことなく行われています。週に 4 日以上練習があって休みが 1~3 日という生活であれば、オフの日も練習のある日と同じようにしっかり食べ、いつもと同じだけの栄養素を取り入れるようにしましょう。

一方、テスト期間中など長い休みの期間中には、けがで練習ができないときと同じように、脂質の取り過ぎにならないよう食事内容に気を付けましょう。

## まぐろのピカタ (JISS アスリートのわいわいレシピより)



(材料 1 人分) まぐろ切り身…80g 牛乳…50 cc

塩こしょう…少々 卵…1/2 個 薄力粉…小さじ 1 油…小さじ 1/2

A [ウスターソース・ケチャップ…各小さじ 1] サラダ菜…適量

**赤身のまぐろは脂質が少なく、たんぱく質や鉄を多く含む食材です。**  
**牛乳に浸けることでふっくらとやわらかく仕上がります。**

- (1) ボウルに牛乳とまぐろを入れ、クッキングペーパーをかぶせ約 10 分浸し、新しいクッキングペーパーで水気をふき取る。卵はボウルに割り入れて溶きほぐす。
- (2) まぐろに塩、こしょうをし、薄力粉をまんべんなくまぶし、卵液にからませる。
- (3) フライパンに油を熱し、(2)のまぐろを入れ残った卵液を上にかける。中火で約 1 分ずつまぐろの両面に焼き色をつける。焼き色がついたら、ふたをして弱火で約 8 分蒸し焼きにする。
- (4) まぐろに火が通ったら器に盛り付け、混ぜ合わせた A のソースをまぐろの上にかき、お好みでサラダ菜を添える。