

「くしろアスリート食レシピブック」をご覧の方へ

夏は涼しく、冬は雪が少ない『くしろ』で合宿を!

くしろ地域は、アイスホッケーを始めとした冬季スポーツが盛んであり、国民体育大会など、全国規模の大会が開催されるほか、冷涼な気候を活かした夏季のスポーツ合宿などに全国各地から多くのスポーツ選手が訪れています。

北海道は、安心・安全で美味しく栄養豊かな「食」があり、特にくしろ地域は農産物や水産物、畜産物、ジビエ(シカ肉)など、食材の宝庫であります。

このたび、北海道釧路総合振興局(北海道庁出先機関)では、「スポーツを通じた地域の魅力創出事業」として、こうした食材を活用した『くしろアスリート食』を紹介し、更なるスポーツ合宿の誘致を推進していくことといたしました。

『阿寒摩周』『釧路湿原』の2つの美しい国立公園に囲まれた豊かな自然の中で、栄養満点の「食」を摂りながら、みなさんも合宿をしてみませんか!!



基準書・レシピ監修



「公認スポーツ栄養士」
山崎 美枝氏

釧路短期大学生活科学科教授で釧路スケート連盟副理事長。日本スケート連盟フィギュアスケート強化スタッフ、日本オリンピック委員会強化スタッフで2014年ソチオリンピックでは日本選手団の栄養サポートに従事。北海道栄養士会冬季アジア大会栄養サポート委員(2016-2017年)も務めた。

くしろアスリート食提供店シール&ロゴ



アスリートをモチーフに左手と左足で『くしろ』の「く」をイメージし、アスリートの食事が入る胃袋は、くしろアスリート食提供店を表示しています。

くしろアスリート食提供宿舎・飲食店に求められる要件

アスリートを受け入れる際、合宿期・試合期ともに以下の要件を満たすことが求められます。

- ①アスリート食の基本となる、
「主食」「主菜1~2品」「副菜2~3品」「牛乳・乳製品」「果物」を提供できること
- ②くしろ食材を積極的に提供できること
- ③高炭水化物、高たんぱく質、低脂質、高カルシウム、高铁分、高ビタミンB1、高ビタミンC食に対応できること

- ①アスリート食の基本となる
「主食」「主菜1~2品」「副菜2~3品」「牛乳・乳製品」「果物」を提供できること

アスリートは活動量が多く体を酷使しています。スポーツ活動に必要なエネルギーの確保、栄養・運動によりダメージを受けた体の修復、さらに強い肉体を作るために多くの栄養を必要とします。どの栄養素も不足しないよう基本の食事の組み合わせで栄養バランスを整えます。

- ・「主食」はごはん、パン、麺類、パスタなどを主材料とする料理で、エネルギー源として重要な炭水化物とその代謝に必要なビタミンB1がとれます。
- ・「主菜」は肉、魚介、卵、大豆および大豆製品を主材料とする料理で、筋肉や骨など体の構成成分となるたんぱく質がとれます。
- ・「副菜」は野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理で、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。
- ・「牛乳・乳製品」は牛乳、ヨーグルト、チーズ等が含まれ、骨の材料となるカルシウムがとれます。
- ・「果物」は体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維がとれます。

※P4別表「アスリートの食事の基本「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」をバランスよく組み合わせるために」を参照



②くしろ食材を積極的に提供できること

釧路の新鮮で美味しい安全・安心な食材を、よりおいしく調理して提供しましょう。
くしろ食材には、アスリートの体づくりに欠かせないたんぱく質やカルシウム、スタミナアップや疲労回復に欠かせないビタミン・ミネラル、疲れた体をいたわる胃腸にやさしい低脂質のものが豊富にあります。

栄養面でも魅力あふれるくしろ食材を提供するとともに、心身ともにリラックスして食事が楽しめる空間作りにも努めましょう。
合宿中や試合期間は疲労と緊張から消化吸収能力や免疫力が低下しやすいため、脂質の多い食材の使用や揚げ物など油を多く使った料理、肉や魚の生食はできるだけ避けるようにしましょう。選手のコンディションを最優先した食事を提供することがアスリート食の基本です。



17ページからの食材百科を参照ください。

③高炭水化物、高たんぱく質、低脂質、高カルシウム、高鉄分、高ビタミンB1、高ビタミンC食に対応できること

体格も大きく消費エネルギーが多いアスリートは、エネルギー源となる炭水化物をしっかりと補給しなければなりません。そのため、主食のご飯は選手自身が調節できるよう、おかわりができる環境を整えます。

さらに、栄養の特徴をわかりやすく選手に伝えるために「栄養マーク」を表示しましょう。6種類の「栄養マーク」を以下に示します。

ビュッフェスタイルの場合は該当する料理毎に「栄養マーク」を表示します。

単一定食メニューの場合は掲示板などを利用して、献立一覧の該当する料理に「栄養マーク」を表示します。

くしろアスリート食提供基準

アスリートの食事の基本

「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」をバランスよく組み合わせるために

	主な食品	望ましい食品	料理例など(○望ましい △偏りを避ける)	主な供給栄養素	副次的にとれる栄養素など
主食 おかわり自由	ご飯	精白米、強化米、玄米、雑穀、押し麦	○強化米入り白米、雑穀入りご飯、麦ご飯	炭水化物	◇ビタミンB1 (玄米、押し麦、雑穀、ライ麦パン、ペーグルなど) ◇鉄(そば)
	パン・シリアル	食パン、ロールパン、バケット、雑穀パン、ライ麦パン、ペーグル、イングリッシュマフィン、シリアル各種	△脂質が多いクロワッサン、デニッシュ、菓子パン		
	麺類	そば、うどん、そうめん、パスタなど	○ハーフサイズのもの		
主菜 毎食1~2品程度	卵	鶏卵	○オムレツ、卵焼き、目玉焼き、温泉卵など △生食	たんぱく質	◇低脂質 (鶏肉、豚ヒレ肉、エゾシカ肉、白身魚、甲殻類、貝類、豆腐) ◇ビタミンA(卵黄、レバー) ◇ビタミンD(魚) ◇ビタミンB1(豚肉) ◇ビタミンB2(卵、牛乳・乳製品) ◇カルシウム (骨ごと食べられる小魚、豆腐、厚揚げ) ◇鉄 (卵、エゾシカ肉、羊肉、牛肉、くじら、いわし、貝類、厚揚げ)
	肉	鶏、豚、牛、シカ、羊 (脂身の少ない部位)ハム	○グリル、蒸す、ゆでる、煮る △揚げる、油通し、×生食 △ワインナーソーセージ、ベーコン		
	魚介類	鮭、白身魚(たら、カレイなど)、青魚(さんま、さばなど)、赤身(まぐろ、かつお、ぶりなど) 甲殻類(イカ・タコ・エビ・カニ) 貝類(あさり・しじみ・かき)	○グリル、蒸す、ゆでる、煮る △揚げる、油通し、×生食		
	大豆・大豆製品	水煮大豆、納豆、豆腐、厚揚げ			
副菜 毎食2~3品程度 (1品70g以上)	緑黄色野菜	ほうれん草、小松菜、水菜、春菊、ベビーリーフ、ブロッコリー、ピーマン、パプリカ、人参、トマト、かぼちゃなど	○青菜(ほうれん草・小松菜など)のお浸し、煮びたし、ごま和え ○臭だくさんの汁物 ○サラダ、あえ物、煮物など ○ゆでる、蒸す(温野菜など)	各種ビタミン ミネラル 食物繊維	◇ローカロリー (海藻、きのこ、こんにゃく) ◇カルシウム (海藻、小松菜などの青菜、切干大根など) ◇鉄(小松菜などの青菜、きくらげなど) ◇ビタミンA(緑黄色野菜) ◇ビタミンD (干し椎茸、舞茸、きくらげなどきのこ類) ◇ビタミンC (緑黄色野菜、キャベツ、カリフラワー、じゃがいもなど)
	その他の野菜	キャベツ、レタス、白菜、きゅうり、大根、切り干し大根、かぶ、ごぼう、玉ねぎなど	○乾燥(切り干し大根、ひじき、昆布、きくらげなど)を使った煮物やサラダ ○酸味のある料理(酢の物、ピクルスなど) ○ノンオイルの調味料(ノンオイルドレッシング) △マヨネーズ和え △揚げる(ポテトフライ、野菜天ぷらなど)		
	海藻・きのこ	昆布、わかめ、ひじき、しいたけ、干し椎茸、舞茸、エリンギ、えのき茸、なめこ、きくらげなど			
	いも	じゃがいも、長いも、里いも、菊いもなど こんにゃく			
乳	牛乳・乳製品	プレーンヨーグルト、低脂肪・無脂肪ヨーグルト 普通牛乳、低脂肪・無脂肪乳 チーズ各種		カルシウム	◇ビタミンB2
果物	果物	バナナ 柑橘類、いちご、キウイフルーツ オレンジ・グレープフルーツジュース(果汁100%)		ビタミンC カリウム	◇炭水化物(バナナ) ◇ビタミンC (みかんなどの柑橘類、いちご、キウイフルーツなど)



くしろアスリート食「栄養マーク」の種類と基準

<p>くしろ産肉類、魚介類のうち、一定量以上を使用することでたんぱく質が1人あたり20g以上摂取できる料理</p>	<p>くしろ産肉類・魚介類等のたんぱく質供給食材のうち、脂質が少ない食材・部位を使用し、食材に含まれる脂質と調理で使用する油の合計が1人あたり7g以下の料理</p>	<p>くしろ産牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚、昆布、緑黄色野菜等のうち、一定量以上を使用することでカルシウムが1人あたり100mg以上摂取できる料理</p>
<p>くしろ産肉類・魚介類・卵類・緑黄色野菜類等のうち、一定量以上を使用することで鉄が1人あたり1.5mg以上摂取できる料理</p>	<p>くしろ産豚肉のうち、一定量を使用することでビタミンB1が1人あたり0.5mg以上摂取できる料理</p>	<p>くしろ産野菜・いも類(ほうれん草、ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、カリフラワー、じゃがいもなど)を一定量の2倍以上を使用することでビタミンCが1人あたり50mg以上摂取できる料理</p>

※対象食材と使用量はP5別表「くしろアスリート食「栄養マーク」使用基準早見表」を参照
※基準量の出典:国立スポーツ科学センター「JISS国立スポーツ科学センターのアスリートレシピ」