

高カルシウム+
高铁分

アスリートハンバーグ



【ハンバーグ1個分栄養価】

エネルギー	248kcal	カルシウム	115mg
たんぱく質	15.5g	鉄	1.7mg
脂質	17.1g	食塩相当量	1.3g
炭水化物	7.2g		

普段のハンバーグに木綿豆腐とチーズを加えるだけで、成長期のアスリートに必要な「カルシウム」と「鉄」を強化!通常のハンバーグに比べ低カロリー、低脂肪で減量中の女子選手にも嬉しい一品です。疲労回復のビタミンB1も豊富なアスリート向けメインディッシュ。

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして炒め、粗熱を取る。
- ②豆腐は手でちぎり電子レンジで加熱し(茹でてよい)、しっかりと水切り(70%程度の重量まで)した後、細かくほぐす。
- ③挽肉に塩・こしょうを加えて練り①②とパン粉、牛乳、卵を入れて混ぜ合わせる。
- ④③のたねを小判形に形成し中央を少しへこませ、油を熱したフライパンで両面に焼き色をつけ、火が通るまで蓋をして焼く。
- ⑤スライスチーズをトッピングし、蓋をしてさらに加熱。チーズが溶けたら完成。
- ⑥付け合せの野菜は赤や緑色などで彩りよくたっぷり盛り付け、ハンバーグのソースはお好みでどうぞ。

材料【4個分】

●合挽き肉(牛豚)	200g
●木綿豆腐	160g
●食塩	1.2g(小さじ1/4杯)
●こしょう	少々
●たまねぎ	120g
●たまねぎ炒め油	少々
●パン粉	20g(1/2カップ)
●牛乳	20g(大さじ1杯強)
●鶏卵	30g(1/2個)
●焼き油	適量(テフロン加工フライパンの場合は不要)
●とろけるスライスチーズ	2枚
●ソース	(ケチャップと中濃ソースを1:1で混ぜ合わせ加熱する)

高たんぱく質 時鮭のラビゴットソース



【1人分栄養価】

エネルギー	222kcal	ビタミンA	39μg
たんぱく質	23.3g	ビタミンD	32.0μg
脂質	10.3g	ビタミンC	11mg
炭水化物	7.4g		
食塩相当量	1.6g		

元気が出るお魚料理

作り方

- ★最初にラビゴットソースを作る
- ①トマトは湯むきし、種を取り除いて7mm角に、きゅうりは5mm角に切る。
 - ②玉ねぎは5mm角に切り水にさらしておく。
 - ③パセリはみじん切りにする。
 - ④酢、オリーブ油、塩、こしょうを混ぜ合わせ、①～③の野菜を加えて混ぜ合わせ味がなじむよう30分ほど冷蔵庫へ入れておく。
- ★次に時鮭のムニエルを作る。
- ①時鮭の切り身に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
 - ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を身から焼き、焼き色が付いたら皮目を焼き中まで火を通す。
 - ③焼きあがったら、皿に盛り付け、上からラビゴットソースをかけて出来上がり。
- ※写真の付け合せは、粉ふきいも(インカの目覚め)とペペリーフ。

材料・分量

◎時鮭のムニエル(2人分)	
●時鮭切り身	200g(1切れ100g)
●塩	小さじ2/5(2g)
●こしょう	少々
●薄力粉	小さじ2
●オリーブ油	小さじ1.5
◎ラビゴットソース(5人分)	
●きゅうり	1本(100g)
●トマト	1個(200g)
●玉ねぎ	1/4個(50g)
●みじん切りパセリ	大さじ1(3g)
●酢(ワインビネガー)	大さじ1+小さじ1
●オリーブ油	大さじ1+小さじ1
●塩	小さじ1弱
●こしょう	少々

高たんぱく質+
高铁分

阿寒モルト牛とレタスのオイスターソース炒め



【1人分栄養価】

エネルギー	276kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	14.0g
炭水化物	12.3g
鉄	1.8mg
ビタミンC	36mg
食塩相当量	1.7g

低脂質でおいしい
阿寒モルト牛で!!

作り方

- ①牛肉は大きめの一口大に切り、下味用調味料(しょうゆとみりん)で下味を付け、片栗粉をまぶしておく。
- ②レタスは洗って手でちぎり、しっかりと水気を切っておく。
- ③赤・黄パプリカは乱切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、牛肉としょうがを炒め、肉にある程度火が通ったらパプリカを加えて炒める。
- ⑤合わせ調味料(オイスターソース、しょうゆ、清酒、砂糖)を回し入れ、最後にレタスを加えざっと炒める。
- ⑥皿に盛り付けて出来上がり。

2人分の材料・分量

●牛もも薄切り肉	200g(1人あたり100g)
●下味用調味料	
・しょうゆ	小さじ2弱
・みりん	小さじ2
●片栗粉	小さじ2
●赤パプリカ	20g
●黄パプリカ	20g
●レタス	120g
●しょうが	少々
●食用油	小さじ2
●合わせ調味料	
・オイスターソース	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・清酒	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2

高たんぱく質+
高ビタミンB1

長いもの豚肉巻き



【1人分栄養価】

エネルギー	354kcal	炭水化物	17.2g
たんぱく質	21.7g	ビタミンB1	0.76mg
脂質	19.4g	食塩相当量	1.4g

地場の美味しい
豚肉と長いもので
リカバリー!!

練習でダメージを受けた筋肉の修復に必要なたんぱく質、疲労回復に欠かせないビタミンB1が豊富な地場食材「海藻ポーク」を使った簡単料理をご紹介します。この料理だけで1日に必要なビタミンB1の約半分が摂れることに加え、リカバリーに欠かせない糖質を含み消化がよい長いものと組み合わせているので、疲れた身体に優しい一品です。

作り方

- ①長いものは5～6cm長さ、1.5cm角くらいのスティック状に切る。
- ②豚ロース薄切り肉1枚を広げ、その上に大葉1枚、長いものスティック1本をのせ、端から巻く。残りの豚肉も同様に巻いていく。
- ③巻いた豚肉の表面に小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③を焼く(転がしながら豚肉全体に火が通るように)。
- ⑤豚肉に火が通ったら、フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、そこへ合わせ調味料を入れ、味を絡めながら煮詰める。
- ⑥皿に付け合せの野菜と出来上がった肉巻きを盛り付ける。

材料【2人分(10個分)】

●豚ロース薄切り肉	10枚(約200g)
※減量中の選手は豚もも薄切り肉を使用(エネルギーが80kcal減少)	
●大葉	10枚
●長いも	100g程度
●小麦粉	少々
●油	少々
●付け合わせ野菜各種	適量
●合わせ調味料	
・しょうゆ	大さじ1杯
・酒	大さじ1杯
・みりん	大さじ1杯
・砂糖	小さじ1杯

高炭水化物+
高铁分

鮭の混ぜ寿司



ご飯メニューで
エネルギー補給と
疲労回復

【1人分栄養価】	
エネルギー	567kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	10.0g
炭水化物	94.7g
カルシウム	87mg
鉄	2.1mg
食塩相当量	2.2g
ビタミンB ₁	0.19mg
ビタミンB ₂	0.23mg
ビタミンD	8.6μg

作り方

- ①米は洗米し、だし昆布とともに定量の水に浸し、約30分後に昆布を取り出しご飯を炊く。
- ②寿司桶に炊き上がったご飯を入れ、そこへ合わせ酢(酢、砂糖、塩を混ぜ合わせたもの)をかけて切るようにほぐし、うちわ等でおおきながら水分をとばす。
- ③鮭は焼いて皮と骨を取り除き粗くほぐす。
- ④大葉は千切りにする。
- ⑤きゅうりはスライスし、軽く塩を振り水けを絞り、酢と砂糖をかけておく
- ⑥鍋に卵と砂糖、塩を入れ、火にかけ数本の箸でかき混ぜながら炒り卵を作る。
- ⑦②のすし飯に下ごしらえした材料(鮭、炒り卵、大葉、きゅうり)と白ごまを混ぜ合わせ器に盛り、のりをトッピングし出来上がり。

4人分の材料・分量

●米(北海道産米)	3カップ	●きゅうり	1本
水	炊飯器3カップ目盛りよりやや少なめ	ふり塩	少々
だし昆布	1枚(長さ10cmくらい)	酢	小さじ2
●合わせ酢(市販のすし酢の場合大さじ5~6程度)		砂糖	小さじ2
酢	大さじ4	●白いりごま	大さじ2強
砂糖	大さじ2弱	●焼きのり	適量
塩	小さじ1強		
●塩鮭切り身	2切れ(140g)		
●大葉	6枚		
●卵	2個		
砂糖	小さじ2		
塩	少々		

高たんぱく質+
高ビタミンB₁+
高ビタミンC

フライパンで簡単!ガパオライス



疲労回復!ビタミン強化メニュー

【1人分栄養価】	
エネルギー	695kcal
たんぱく質	30.8g
脂質	25.1g
ビタミンB ₁	0.80mg
ビタミンB ₂	0.55mg
ビタミンC	73mg

作り方

- ①ニンニクはみじん切り、ニラ、パプリカは5mm角程度の大きさに粗く刻む
- ②フライパンに油を熱しにんにくを炒め、香りが出たら豚ひき肉を入れて強火で炒める。(ひき肉からでた脂分を捨てるとカロリーダウンにつながります)
- ③肉に火が通ったら、ナンプラーとオイスターソースを加えて味をなじませ、ニラとパプリカを加えて炒める。
- ④別のフライパンで目玉焼きを焼く。(火の通し加減はお好みで)
- ⑤器にご飯、③の具を盛り付け、④の目玉焼きをのせて完成。

【ポイント】

- ★豚ひき肉は脂が多いのでウエイトコントロール中の選手には次の方法がおすすめ。
- 豚ひき肉は茹でて油抜きをして使用する。
- 豚ひき肉の代わりに鶏ひき肉を使用する。
- ★小学生男女選手はレシピと同量。中高生女子選手はレシピの1.3倍。中高生男子選手はレシピの1.5倍が目分量になります。

材料[2人分]

●ごはん	400g(1人分200g)
●豚ひき肉	200g
●ニンニク	少々
●にら	40g
●赤パプリカ	80g
●オイスターソース	12g(小さじ2)
●ナンプラー	12g(小さじ2)
●油	4g(小さじ1)
●卵	2個

※ナンプラーがない場合、醤油で代用します

高炭水化物

炊飯器で舞茸とベーコンの炊き込みピラフ



【1人分栄養価】	
エネルギー	526kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	12.6g
炭水化物	90.6g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	1.9g
ビタミンB ₁	0.26mg
ビタミンB ₂	0.21mg
ビタミンD	4.0μg

成長期の
ジュニア
アスリートに
おすすめ

作り方

- ①米は洗米しザルにあげて30分ほどおく。
 - ②にんにくはみじん切り、舞茸は手でほぐし、ベーコンは1cm幅に切る。
 - ③フライパンにバター(大さじ1)を入れて①の米を2~3分炒め、炊飯釜へ移す。
 - ④フライパンにバター(小さじ1)を入れて、にんにく、ベーコン、舞茸の順に炒める。しんなりしたら、粗挽き黒こしょうを振り入れる。
 - ⑤コンソメをお湯で溶かし、しょうゆを加え炊飯釜へ入れる。(水位が炊飯釜の2.5カップ目盛付近)。
 - ⑥④の具を米の上のせ、白飯または炊き込みご飯モードで炊く。
 - ⑦器に盛り付けて、上からバセリのみじん切りを散らして出来上がり。
- ※ウエイトコントロール中の選手はベーコンのかわりに、ホタテやエビ、鶏肉などを入れるとエネルギーと脂質を抑えることができます。

4人分の材料・分量

●米(北海道産米)	3カップ
●バター	大さじ1
●にんにく	少々
●舞茸	300g(3袋)
●ベーコン	80g(スライス4枚分)
●バター	小さじ1
●粗挽き黒こしょう	少々
●コンソメ	大さじ1
●お湯	450~500cc (炊飯器の2.5カップ目盛程度)
●しょうゆ	大さじ1
●みじん切りバセリ	少々

低脂質+高ビタミンC 簡単たらのアクアパッツァ



【1人分栄養価】	
エネルギー	211kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	5.5g
炭水化物	17.0g
ビタミンC	68mg

冬が旬のくしろ産「たら」は低脂肪のたんぱく質源。肉類やほかの魚に比べて消化がよいので、試合前の緊張から消化吸収能力が衰えているアスリートにおすすめの食材です。試合前に最も重要な炭水化物とビタミンCを多く含むじゃがいもを入れていますが、さらに残った旨味たっぷりのスープをパスタに絡めたりご飯を加えてリゾットにすると、試合に適した「高炭水化物食」が実現します。

作り方

- ①たらの切り身に塩・こしょうで下味をつける。にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、じゃがいもはさいの目切り、ミニトマトはヘタを取り先端の皮部分に十字の切込みを入れる。ブロッコリーは小房に分けて下茹でしておく。
- ②フライパンにオリーブ油(小さじ1)を熱し、みじん切りにんにくを加えて香り付けし、たらを皮目から焼く。両面焼き色が付いたら、玉ねぎ、じゃがいもを加え、さらにミニトマトを加える。
- ③白ワイン(または酒)とコンソメ、水を加え、ひと煮立ちしたら残りのオリーブオイルを回しかけ、蓋をして10分くらい蒸し煮する。
- ④じゃがいもに竹串が通る硬さになったら、下茹でしたブロッコリーをフライパンに加え、塩と粗挽き黒胡椒で味をととのえて器に盛り、刻んだイタリアンバセリを散らす。

材料[2人分]

●たら切り身	2切れ(1切れ約90g)
●塩・こしょう(下味用)	少々
●オリーブ油	小さじ2杯
●にんにく	1片
●玉ねぎ	1/4個(60g)
●じゃがいも	1個(100g)
●ミニトマト	6個(60g)
●ブロッコリー	60g
●イタリアンバセリ	少々
●白ワインまたは酒	大さじ4杯
●コンソメ	少々
●水	1/2カップ(100cc)
●塩・粗挽き黒こしょう(調味用)	少々

高カルシウム+
高铁分

ボイル刻み昆布と豚肉の炒め煮



[1人分栄養価]

エネルギー 97kcal 食物繊維 5.2g

カルシウム 148mg ビタミンB1 0.21mg

鉄 1.6mg

「副菜」とは野菜、海藻、きのこ、いもを使ったおかずをいいます。アスリートは副菜をたくさん食べてビタミン・ミネラルを補給しなければならないのですが、意外に食べていない選手がみられます。そこでアスリートに欠かせないカルシウム、鉄、ビタミンB1、食物繊維がとれる、ご飯にぴったりの副菜「くしろ産きざみ昆布と豚肉」を使った簡単レシピを紹介します。

4人分の材料・分量

- 釧路産ボイル刻み昆布 160g(乾燥昆布の場合は約50g)
- 豚もも肉 80g(2~3枚程度)
- 油揚げ 40g(1枚程度)
- だし汁 50~100cc程度
- 調味料
- しょうゆ 大さじ1.5
- みりん 大さじ1.5
- 砂糖 小さじ1.5
- ※めんつゆを使ってもよい

アスリートがほしい ビタミン・ミネラルが豊富な 副菜「ぶたこん」

作り方

- ①豚もも肉は細切りにする
- ②油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、細切りにする
- ③フッ素加工の鍋で油をひかず豚肉を炒め、豚肉から油が染み出てきたらきざみ昆布、油揚げの順に加えて炒める、
- ④だし汁(お好みで)と調味料を加えて混ぜ、2~3分加熱したら出来上がり。

高カルシウム+
高铁分

ほうれん草入りクラムチャウダー



[1人分栄養価]

エネルギー 214kcal 鉄 8.3mg

カルシウム 157mg ビタミンC 28mg

※あざりは水煮缶詰のデータで計算しています。

鉄分豊富なあざりとほうれん草。スタミナアップに欠かせない鉄分だけでなく、鉄の吸収を助けるビタミンCも一緒にとれる優れたもの。特に女子選手や持久系種目の選手にオススメです。野菜もたっぷり入っているのでスープジャーに入れてお弁当に持っていくと、昼食の栄養バランスも良くなります。

スタミナアップ 鉄分強化メニュー

作り方

- ①鍋に洗ったあざりと水を入れて火にかけ、あざりの口が開くまで茹でる。ゆでたあざりはむき身にし、ゆで汁は、こしておく。
- ②ほうれん草はゆでておく。(冷凍ほうれん草は凍ったまま使用する)
- ③玉ねぎ、ベーコンは1cmの色紙切り、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
- ④鍋にバターを熱し、③を炒め、小麦粉をふり入れてさらに炒める。そこにあざりのゆで汁(または水)を少しずつ加え溶きのばしていく。
- ⑤コンソメを加え、野菜に竹串が通るくらいになったら牛乳を加え、適度なとろみがつくまで煮込む。
- ⑥あざりのむき身とほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。ひと煮立ちさせたら出来上がり。

4人分の材料・分量

- あざりむき身 80g(水煮缶詰や冷凍でもOK)
- ほうれん草 80g
- 玉ねぎ 100g(1/2個)
- にんじん 100g(1/2本)
- じゃがいも 100g(1個)
- ベーコン 40g(2枚)
- バター 12g(大さじ1杯)
- 小麦粉 20g(大さじ2杯)
- あざりのゆで汁(または水) 300ml(1.5カップ)
- コンソメ 3g(小さじ1杯)
- 牛乳 400ml(2カップ)
- 塩・こしょう 少々
- (あざりやベーコンの塩分により調整します。)
- ※市販のシチューの素でも簡単に作れます。

試合当日の食事方法

試合当日は「主食たっぷり、おかずは少なめ」の高炭水化物食が基本。試合で実力を最大限に発揮する食べ方は？

試合の日は、自動車に例えるとガソリンの役目を果たす「炭水化物」を体にチャージすることが最も重要です。不足状態では肝心の時にスタミナ切れを起こし体が思うように動かなくなり競技力に悪影響を及ぼします。炭水化物の供給源は主食となるご飯やパン、麺類です。試合当日はご飯を普段より多めにし、肉や魚などのおかずは最小限にします。ご飯がはかどらない場合は、おにぎりにしたり、ふりかけや混ぜ込みご飯の素などを利用するとよいでしょう。さらに汁物代わりにミニうどん、そば、雑煮などをセツします。このほか芋類やカボチャなどビタミン豊富で炭水化物が多い食材を使ったおかずを加えるとよいです。

また、試合前の重圧に打ち勝つために抗ストレス作用が強いビタミンCもたっぷりとりたいたいものです。手軽にとれる果物の中でもみかん、いちご、キウイフルーツ、100%のオレンジジュースがおすすです。これらが揃うと「高炭水化物食」の完成です。

食事のタイミングは？

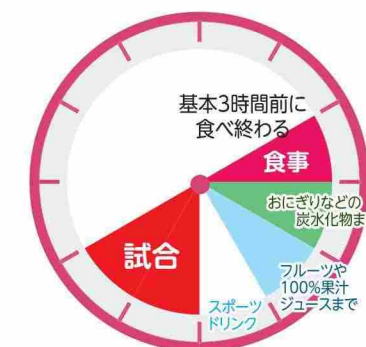
試合開始時間から逆算して食事時間を決めます。通常は3時間前に食べ終わっているのが理想です。しかし、それを忠実に守ると試合時間によっては、現実的ではない食事時間になってしまうことがあります。そんな時は、補食で対応します。2時間くらい前までならおにぎりやうどん、大福餅、あんパンなど、脂肪をほとんど含まない炭水化物食品であれば食べられます。1時間前までなら、フルーツや果汁100%ジュース、エネルギー供給ゼリーを、1時間を切ったらスポーツドリンクを飲むというように、時間に合わせて食品を選ぶとよいでしょう。

消化に時間がかかる食べ物は避ける

食事から摂った栄養素が、試合の時にエネルギー源として使える状態でなければ意味がありません。炭水化物は消化が速いのに、たんぱく質や脂肪は消化に時間がかかります。脂肪の多いものほど胃内停滞時間が長いので、摂った栄養素が使いたいときに使えないという状況を生み出します。ゲン担ぎで「とんかつ」を食べていては逆効果なのです。

試合前日から食事でも気を付けることは？

試合前は、少なからず心身ともに緊張状態にあります。また、病原菌に対する抵抗力は一般の人よりも落ちているのです。普段は何となくとも試合の時に限って万が一のことがあっては困ります。用心するに越したことはありません。お刺身などの生もの、カレーライスなど油の多いルーやソースを使った料理、揚げ物や炒め物、脂身の多い肉などは数日前から避けた方が無難です。



基本は3時間前までに食べ終わるのが理想。それを過ぎた場合、補食で対応。試合時間に合わせて食品を選択する。

リカバリーのための栄養補給

リカバリーとは？

アスリートが身体や心理的な疲労回復を図る過程や活動を「リカバリー」といいます。主な方法として、皆さんが練習後に行うウォーキングやマッサージ、入浴、睡眠、そして栄養補給があります。

栄養補給では「糖質補給」が重要

皆さんは練習前と練習後に糖質(炭水化物)を補給していますか？

もしも糖質補給をしていないとすれば、運動中のエネルギー源となるグリコーゲンが体内に十分蓄えられていない状態ですのでスタミナ切れしやすくなるのは想像できますよね。しかし身体への影響はそれだけに留まりません。不足分を補うために筋肉のたんぱく質を分解してエネルギー源として使ってしまうのです。さらに、運動後も筋肉の分解は進みます。これが繰り返されると、筋肉量がなかなか増えなかったりパワーが落ちてしまったり、怪我しやすくなったりと望ましくない状況を招きます。そこで練習前だけでなく練習直後に糖質を補給することがリカバリーの基本となります。これにより筋たんぱく質の分解による筋ダメージを抑えることが可能です。

練習後は速やかに糖質補給を

練習直後に補給するのと時間が経ってから補給するのでは、練習直後のほうが筋肉のグリコーゲンの回復スピードがはるかに速いと言われています。できるだけ時間を空けずに、果汁100%のオレンジジュース、バナナなどの果実類、餅やおにぎり、パン、フルーツ入りのヨーグルトなどをとるようにしましょう。

練習後の食事は何が大切？

アスリートの食事の基本である「主食+主菜+副菜2~3品+果物+牛乳・乳製品」をそろえることが大切です。激しい練習の後は筋肉だけではなく身体の内部もダメージを受けているため、食欲低下や消化吸収能力の低下が見られます。そんなときには揚げ物など油を多く使用した料理は消化によくないので避けるようにしましょう。食欲がない時でも一定の食事量を確保しなければ翌日の練習までに回復が見込まれませんので、ご飯がすすむおかずや食欲を増進する香辛料を利用したり、喉ごしの良い麺類を追加するなど工夫しましょう。