



8月のテーマ:スポーツ栄養

「スポーツ栄養」は、アスリートや学校の運動部の子ども達だけに関わる話ではなく、身体をハードに使って仕事をする人、ウォーキングやパークゴルフ等を楽しんでいる人、病気・怪我回復のためリハビリを頑張っている人にも関連しています。栄養不足は筋肉減少に繋がります。

身体作り = **運動** + **栄養** + **休養**

この三つが揃わないと
勝ち目はない!

食事や補食は、体力維持や競技力向上のために必要な「食のトレーニング」

スポーツ栄養 のポイント

① 朝・昼・夕ともに主食・主菜・副菜をそろえる

→ 栄養素・塩分・水分の補給

② 野菜は毎食、果物は毎日食べる

→ 体調維持、便秘改善、水分補給、免疫力アップ、疲労回復

③ エネルギー(糖質・脂質)をしっかり取る

→ 体力、集中力、持続力のアップ

エネルギー不足は
筋肉減少の原因

極端な脂質制限で
内出血や肌荒れに

④ たんぱく質(魚・肉・大豆製品・卵)を

毎食1~2種食べる → 筋肉、血液等を作る

とり過ぎは、肥満、腎臓・肝臓への負担、
骨折のリスクを高める

⑤ 牛乳・乳製品でカルシウムを補給する

→ 骨・歯の形成、筋肉や神経の働きを正常に

カルシウムは小魚・
ひじき・青菜・切干
大根・豆腐も活用

納豆、ほうれん草
⇒ ビタミンK
鮭、干し椎茸
⇒ ビタミンD
も骨づくりに効果的

⑥ こまめに鉄分(レバー・貝類・青菜等)補給

→ 貧血予防、集中力・持続力アップ

⑦ 運動量によって食事量を変える

→ 強度や時間によって摂取エネルギー量を調節

⑧ 毎日、体重や体脂肪を測定する

→ 筋肉の減少や体脂肪の増加を把握



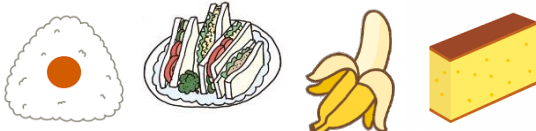
むし歯の治療や噛み合わせの調整も必要

炭酸飲料やスポーツドリンクの飲みすぎは
肥満・むし歯の要因

補食のとり方 … 食事やトレーニングに影響しない量を組み合わせとりましょう

運動2時間前：糖質＋水分補給

運動後30分以内：糖質＋たんぱく質＋水分補給



水分補給はしっかりと! ⇒ 運動前・後、運動中、こまめに水分をとることが大切です

～ 豚しゃぶと野菜の生姜あえ ～ エネルギー151kcal 食塩相当量 1.0g

豚肉は糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1 やたんぱく質が豊富。



材料（2人分）

| | |
|----------|-------|
| 豚もも極薄切り肉 | 160g |
| にら | 50g |
| もやし | 100g |
| おろし生姜 | 30g |
| 酢 | 大さじ1 |
| 醤油・砂糖 | 各小さじ2 |

作り方

- ① にらは5cm長さに切り、もやしと一緒にさっとゆでる。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げてゆでてザルに取りそのまま冷ます。
- ③ ボウルに生姜と調味料を合わせて混ぜる。
- ④ 器に豚肉と野菜を合わせて盛り、③のタレを回しかける。

～ 小松菜のペペロンチーノ ～ エネルギー92kcal 食塩相当量 0.9g

カルシウムやビタミンKが多い小松菜。しらす干しのカルシウムやビタミンDも加えて骨折予防。

材料（2人分）

| | |
|-------|------------|
| 小松菜 | 150g |
| しらす干し | 40g |
| にんにく | 1かけ（みじん切り） |
| 赤唐辛子 | 1本（小口切り） |
| オリーブ油 | 大さじ1 |

作り方

- ① 小松菜は4cm長さに切る。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて中火で熱し、にんにくが軽く色づいたら小松菜を加えてさっと炒める。
- ③ しらす干しを加えて混ぜる。



～ 鶏レバーの甘辛煮 ～ エネルギー96kcal 食塩相当量 0.6g

豚レバーの次に鉄分が多い鶏レバー。一口大に切り、水を数回変えながら10分位血抜きをして使う。

材料（2人分）

| | |
|----------|--------|
| 鶏レバー | 100g |
| 酒 大さじ1 | 水 50cc |
| 焼き鳥のタレ | 大さじ1 |
| 生姜チューブ | 2cm |
| にんにくチューブ | 2cm |



作り方

- ① 鶏レバーは下処理の後、一度30秒ほどゆでる。
- ② 鍋に調味料、水、生姜、にんにくを入れて中火にかけ、煮立ったらレバーを加え強めの中火で汁けがなくなるまで煮る。

～ 補食用おにぎり2種 ～

なめたけバターおにぎり（1個分）

ごはん100g、バター5g、なめたけ5g
しらす干し5g、ブロッコリー小房1/2

- ① 熱いごはんにはバターを加え混ぜる。
- ② ゆでたブロッコリーを細かく刻み、なめたけ、しらす干しと一緒に①に加え混ぜ、おにぎりにする。

エネルギー201kcal 食塩相当量0.2g



カレーチーズおにぎり（1個分）

ごはん100g、ウィンナー1本
スライスチーズ1枚、カレー粉少々

- ① ウィンナーを4つに切り、レンジで30秒ほど加熱する。
- ② ごはんにはウィンナー、小さく裂いたチーズ、カレー粉を加え混ぜ、おにぎりにする。

エネルギー262kcal 食塩相当量0.8g



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

9月のテーマ「認知症」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316