

スポーツと食事の摂り方①

スポーツの秋ですね♪この時期、様々なスポーツイベントや大会にご家族を送り出したり、ご自身が参加されたりする方も多いのでは？

より良いコンディションで臨めるよう、運動(特に試合や大会)前の食事の摂り方についてポイントを見てみましょう。

前日の食事

- 試合、大会前だからと気張らず食べ慣れたものを食しましょう
- 生ものを避けよく加熱されたものにするなど、安全性の高いものを選びましょう
- 果物や野菜は大事ですが、普段より食物繊維を摂り過ぎると下痢やガスが発生しやすいので注意しましょう



スポーツと食事の摂り方②

当日の食事

- 開始 3~4 時間前までに食事を摂りましょう

☆ 高糖質、低脂肪、タンパク質が基本



緊張であまり食べられないかも〜〜!

- 食事が十分に摂れなかった時は時間を見て軽食で補給

☆ 2~3 時間前まで…おにぎりやバナナなど糖質中心の軽食

☆ 1~2 時間前まで…バナナやエネルギーゼリーなど消化の良いもの

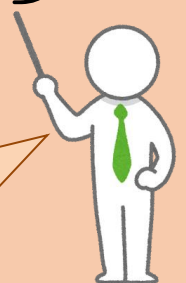


- 水分も事前に！吸収されるまで多少時間がかかります



☆ 30 分~1 時間前に 250~500mL 程度水分補給しておきましょう

開始 30 分前からは糖質の摂り過ぎに注意！！多量の糖によって血糖値が上がった反動で、運動中に急激な低血糖が起こる可能性があります。





肉巻きおにぎり と コールスロー

1人分

- ・エネルギー
- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・炭水化物
- ・食塩相当量

おにぎり
377kcal
12.9 g
10.9 g
51.2 g
2.7g

コールスロー
112kcal
1.3 g
9.2g
6.7g
1.0g

肉巻きおにぎり <材料：2人分>

- ・ご飯（おにぎり4つ分） 250g
- ・豚肉（薄切り） 6～8枚（90g）
- たれ
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・酒、みりん 各小さじ2
 - ・おろししょうが 適量
- ・油 小さじ2

<作り方>

- ① たれを混ぜ合わせておく。ご飯を俵型に握る。
- ② 俵型に握ったご飯（おにぎり）に、隙間のないように豚肉を巻きつける。このときラップを使うと形が崩れにくいおにぎりになる。①のたれを少しかけておく。
- ③ 油をひいたフライパンに、豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ④ 転がしながら豚肉に火を通し、焼き色がついてきたら①のたれを回しいれ全体に絡める。
- ⑤ お皿に盛り付け、ごま（分量外）をふりかけて出来上がり。

コールスロー <材料：4人分>

- ・キャベツ 1/4個
- ・にんじん 1/3本
- ・酢 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ4

- ① キャベツ・にんじんを千切りにする。
- ② ボウルに酢・塩・砂糖を入れて混ぜておく。①で千切りにした野菜を入れてよく混ぜ、30分くらい置いておく。
- ③ 野菜の水分をしっかり絞って、別のボウルにうつし入れる。
- ④ マヨネーズを加えてよくあえる。
- ⑤ お皿に盛り付け、ブラックペッパー（分量外）をかけて出来上がり。

はいやく栄養士 高橋

今回のレシピは、運動する前後の食事として手軽に作って食べられるようになっています。

肉巻きおにぎりに使われている豚肉に多く含まれるビタミンB1は、炭水化物を効率よくエネルギーに変えてくれる働きがあるため、ごはんなどの炭水化物とセットで食べることがおすすめです。運動中のスタミナ切れにならないよう、しっかりとエネルギーを補給しましょう。

コールスローに使われている、キャベツに多く含まれるビタミンCや、お酢には疲労回復効果があります。どちらのレシピも簡単に作れるので、忙しいときの朝ごはんにもおすすめです。