

# スポーツ選手の有効な栄養源



## ～糖質を効率的に摂る食事～



ヨーグルトに  
スポーツゼリー

いんげん  
ごま和え

黒豆入り南瓜の  
茶巾絞り

揚げない  
コロッケ

サツマイモと  
レーズンのサラダ

### 献立名

- ・ 黒豆入り南瓜の茶巾絞り
- ・ 揚げないコロッケ
- ・ サツマイモとレーズンのサラダ
- ・ いんげんのごま和え
- ・ ヨーグルトスポーツゼリーがけ

(作り方は裏面です)






## スポーツ選手の食事、特に有効な糖質の摂り方

(どのような形態の糖をいつ・どれくらい・どのようにして摂るか)をご紹介します。



### 食事のポイント

- ✓ 糖とでんぷんの吸収の速さ ..... 果物>砂糖>ごはん 
- ✓ 糖の吸収を妨げる食物繊維に注意 ..... おにぎりの海苔やきのご等消化が悪く胃腸にストレスがかかる 
- ✓ グリコロディング ..... 飽きることなくおいしく食べられるように、競技前にグリコーゲンを十分に貯蔵しておくための食べ方  
（めん類や餅・果物・和菓子等メニューを工夫して）
- ✓ 練習前の食事 ..... ごはん・パン・いも等消化の良い糖質を中心に！
- ✓ 練習後の食事 ..... 肉・魚・卵等、たんぱく質をしっかりバランス食で
- ✓ スポーツ貧血を防ごう ..... レバーや赤身肉・貝等たっぷり摂ろう   
（お茶等のタンニンは強力な鉄分阻害剤）

運動後にどれくらいの  
炭水化物を  
食べたらいのか？

### ※水分補給…水筒の種類は？

水筒の材質によっては、酸性の飲み物による劣化があるため注意しましょう！

### 運動後の速やかなグリコーゲンの回復のために

炭水化物 1g / kg 体重 / 1時間

(アスリートのための栄養補給ガイドライン IOC コンセンサスより)

茨城県

茨城県立健康プラザ

(公財)茨城県総合健診協会

食と健康スペシャル講座「スポーツと栄養」より◎

## 黒豆入り南瓜の茶巾絞り

**ポイント** 黒豆の食感をアクセントに！

**材料** ・南瓜70g ・砂糖2g ・醤油1g ・黒豆の甘煮4g

- 作り方**
- ① 南瓜の皮をむいて1口大にして、調味料と分量外の水を入れ煮る。
  - ② ①をラップで包み、軽くつぶし、黒豆を混ぜて巾着にしぼる。



エネルギー 76.8kcal 糖質 14.1g たんぱく質 1.8g 脂質 0.5g カルシウム 13mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.2g

## 揚げないコロッケ

**ポイント** 油のカットで胃もたれせずに

**材料** ・じゃがいも100g ・水煮大豆35g ・豚ひき肉15g ・味噌6g ・砂糖1.5g ・みりん3g ・パン粉10g ・サラダ油6g ・キャベツ30g ・プチトマト2個

- 作り方**
- ① ひき肉を炒め、味噌・砂糖・みりんを入れて煮詰める。
  - ② ①に茹でたじゃがいもと、水煮大豆を袋ごとつぶした物を混ぜ、2個に丸める。
  - ③ フライパンでパン粉を油で炒め、きつね色になったら②にまぶして盛りつける。
  - ④ せんぎりキャベツとプチトマトを添える。

エネルギー 282.0kcal 糖質 32.2g たんぱく質 12.4g 脂質 11.9g カルシウム 52mg 鉄分 1.8mg 塩分 0.9g

## サツマイモとレーズンのサラダ

**ポイント** 2種類のいもでカロリーアップ

**材料** ・サツマイモ35g ・人参20g ・じゃがいも20g ・レーズン5g ・マヨネーズ12g ・レタス15g

- 作り方**
- ① いもと人参の皮をむいて、さいの目に切って茹で、煮えたらザルにあける。
  - ② マヨネーズとレーズンに①を混ぜる。
  - ③ 皿にレタスと②を盛りつける。

エネルギー 142.0kcal 糖質 33.7g たんぱく質 1.0g 脂質 9.1g カルシウム 19mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.2g

## いんげんのごま和え

**ポイント** ごまの香ばしさを食べやすく

**材料** ・さやいんげん35g ・すりごま4.5g ・砂糖2g ・醤油4g ・塩少々

- 作り方**
- ① 塩少々を入れたお湯でいんげんを茹でる。
  - ② ①を冷まして水気を切る。
  - ③ 調味料を混ぜて、3~4cmに切ったいんげんを和える。



エネルギー 71.3kcal 糖質 10.9g たんぱく質 2.7g 脂質 3.6g カルシウム 107mg 鉄分 1.1mg 塩分 0.9g

## ヨーグルトスポーツゼリーがけ

**ポイント** さっぱりしていて食欲増進効果あり

**材料** ・ヨーグルト100g ・スポーツゼリー30g ・ドライフルーツ入りシリアル10g ・蜂蜜8g

- 作り方**
- ① ヨーグルトにシリアルをのせ、スポーツゼリーと蜂蜜をのせる。

エネルギー 163.0kcal 糖質 33.7g たんぱく質 5.1g 脂質 3.6g カルシウム 128mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.1g