

# 食べて健康やか

愛媛県栄養士会



この時期は全国各地でマラソン大会が開催されており、トレーニングに励んで

## スポーツと食事

# 栄養フルコース型を

いる人を多く見かけますね。スポーツをする目的は人それぞれですが、パフォーマンスの向上にとっても、健康づくりにとっても「体をつくるための食事」が大切です。

一般的に健康的な食事は「主食」「主菜」「副菜」の三つがそろった食事を指しますが、日々スポーツをする人は「乳・乳製品」と「果物」も意識するようにしましょう。この五つがそろった食事をスポーツ栄養の世界では「栄養フルコー

ス型の食事」と呼びます。乳・乳製品には骨の材料となるカルシウムやエネルギー代謝に関わるビタミンB群が含まれ、果物には鉄分の吸収を促進させ、腱（けん）や軟骨を構成するコラー

ゲンの生成に関わるビタミンCが多く含まれてい

ます。これらを毎食取り入れるのは難しいと思つかもありませんが、それぞれの要素を組み合わせた料理（例えば、焼きそばは「主食＋主菜＋副菜」、シチューは「主菜＋副菜＋乳・乳製品」）を考えながら献立を立ててみましょう。

（栗原和也）  
△第3土曜日に掲載▽

【作り方】①コマツナは茎と葉の部分に分け、それぞれ4等長さに切る ②油揚げは湯通しして短冊に切る ③鍋に水と和風顆粒だしのもとを入れて中火にかけ、煮立ったらコマツナの茎と油揚げを入れて弱火で3分ほど煮る ④コマツナの葉とアサリを加えて1～2分煮てから火を止め、塩で味を調える。

★果汁100%みかんジュース 150cc

（1人分 エネルギー650kcal、タンパク質24.8g、脂質19.6g、ビタミンB11.01mg、ビタミンB20.49mg、ビタミンC86mg、カルシウム251mg、塩分3g）

い大きさに切っておく。タマネギは大きめのくし切りにし、シメジは石づきを除いてほぐす。ニンジンとジャガイモは大きめの一口大に切る ②鍋に油を引いて、豚肉、タマネギ、ニンジンを炒め、シメジ、ジャガイモを炒める。薄力粉をふるい入れて弱火でよく炒め、水と顆粒コンソメを加えてふたをし、中火で煮込む ③野菜に火が通ったら牛乳、塩、こしょうを加えて味を調え、沸騰前に火を止める。

★コマツナとアサリの煮浸し 【材料】コマツナ100g、アサリ（水煮）30g、油揚げ20g、水200cc、和風顆粒だしのもと小さじ½、塩小さじ½

いずれも2人分

### ★玄米と白米のご飯

【材料】白米70g、玄米70g、水240cc

【作り方】①洗米して30分水中に漬けておく ②玄米炊きモードで炊飯する。

### ★ポークチャウダー

【材料】豚もも肉（薄切り）140g、タマネギ½個、シメジ½パック、ニンジン（中）½本、ジャガイモ（中）1個、薄力粉小さじ2、サラダ油小さじ1、水150cc、顆粒（かりゅう）コンソメ小さじ2、牛乳150cc、塩小さじ¼、こしょう少々

【作り方】①豚肉は食べやす

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>