

2023年
5月号

ARCHERS 栄養だより アスリートの食事

ARCHERS の皆さん、入学、進学おめでとうございます。新学期が始まって約1か月、食事はしっかりとれていますか？アスリートにとって食事は練習と同じくらい大切です。1年生の皆さんはまだ ARCHERS に入部したばかりでわからないことだらけかと思いますが、より良い練習とパフォーマンスのために何をどう食べたら良いのか、少しずつ知識を身につけ、普段の生活の中で実践していきましょう。今回は、アスリートの食事の基本と、春が旬の食材を使ったおかずレシピを紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

〇アスリートの食事の基本

1. 「一日3食」が食事の基本

食事を一食でも抜いてしまうと、体に必要なエネルギーや栄養素が不足し、練習の質、パフォーマンスが低下します。毎日、**朝・昼・夕**と**3食食べる習慣**を身につけましょう。

2. 五大栄養素とバランスの良い食事

食事からとる基本の栄養素は「**五大栄養素**」といわれ、体の中で大きく分けて3つの働きをしています（図1）。身体づくりのためには、この五大栄養素をバランスよく摂ることが大切です。また、アスリートの食事は、一回で**主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品**の6つをそろえることが望ましいとされています（図2）。この6つをそろえることで、五大栄養素をバランスよく摂ることができます。

図1

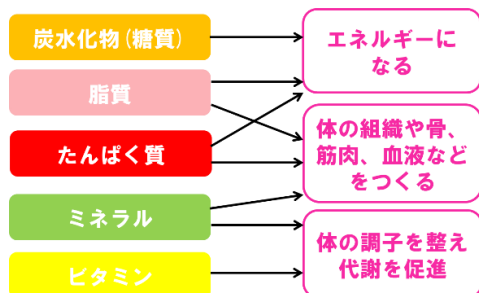


図2



〇春が旬の食材を使ったおかずレシピ

春は旬の食材がたくさんあります。3月から5月くらいが旬の食材は菜の花、新玉ねぎ、新じゃが、たけのこ、グリーンアスパラガス、春キャベツ、レタス、スナップエンドウ、そら豆などがあります。今回はこの中からまだスーパーで手軽に買える春キャベツ、新玉ねぎ、アスパラガスを使った、お弁当にも使えるおかずレシピを2品紹介します。

時短で美味しい主菜レシピ

豚肉のアスパラ巻き

材料 (2人分)

豚バラorロース薄切り 8枚 (150g)
グリーンアスパラガス 8本
塩、こしょう 少々
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
A 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

作り方

- 1 アスパラは根本1cmを切り、固い部分をピーラーでそぐ。ラップに包み、600wのレンジで1分加熱する。
- 2 豚肉をまな板に広げ、塩こしょうをまぶし、1のアスパラを巻く。片栗粉をまぶしておく。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、2を入れて豚肉に火がとおるまで焼く。
- 4 合わせておいたAを加えて照りがでるまで中火で熱し、火からおろす。食べやすい大きさに切って完成。

豚肉には疲労回復効果があるビタミンB1が多く含まれています。



お好みでエノキや人参を巻くのもおすすめ！お弁当で油が気になる場合は、脂身の少ない豚ロースでも作れます。

春野菜をたっぷり使った副菜

春キャベツの和風マヨサラダ

材料 (2人分)

春キャベツ 1/5個 (160g)
新玉ねぎ 1/4個
アスパラガス 2本
ハム 5枚
A 大さじ1
すりごま 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
ごま油 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
和風顆粒だし 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
いりごま 適量

作り方

- 1 キャベツは小さめの一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。アスパラは5cm幅の斜め切りに、ハムは短冊切りにする。
- 2 耐熱容器に1の野菜（ハム以外）を入れてラップをかけ、600wのレンジで3分加熱する。
- 3 粗熱がとれたら、合わせておいたAとハムを加えて混ぜる。



旬の野菜がたっぷり摂れる副菜レシピです。マヨネーズで和えるため、お弁当に入れる時は保冷剤を忘れずに！