

食事のヒント

テーマ

「運動部生徒のための疲労回復の食事」

平成22年9月14日に、徳島市立高校より依頼があり、運動部生徒を対象に“疲労回復”をテーマとした調理実習を行いました。

今回は運動後の筋肉疲労に役立つ簡単調理レシピを作って、美味しく食事の重要性を一緒に考えてみましたので紹介します。



回答は、栄養管理室長
松村兎子(まつむら あきこ)



材料
1人分

ビビンバ風丼

●米 100g ●豚肉(ももスライス) 60g ●にんじん 30g ●青梗菜 40g ●もやし 40g ●ぜんまい(水煮) 30g *つけ卵 3分 たまご(市販) 1個

A / ●おろしにんにく 少々 ●料理酒 小さじ1/3 ●みりん 小さじ1/2 ●しょうゆ 小さじ2/3 ●ごま油 少々

B / ●さとう 小さじ2/3 ●しょうゆ 小さじ2 ●ごま油 小さじ1 ●すりごま 少々 ●コンチュジャン 適宜

豆腐サラダ

●絹ごし豆腐 1/2丁 ●オクラ 適宜 ●赤パプリカ 適宜 ●ノンオイル梅ドレッシング 小さじ2 ●梅干し 少々

アサリと野菜のスープ

●あさり水煮缶 10g ●セロリ 15g ●トマト 20g ●パセリ 少々 ●コンソメ 2g ●塩 少々 ●水 150g

フルーツ盛り合わせ

●梨(豊水) 1/4個 ●オレンジ 1/4個

Menu 「疲労回復のための食事・献立」

●ビビンバ風丼 ●豆腐サラダ
●アサリと野菜のスープ ●フルーツ盛り合せ

栄養量

●エネルギー:850kcal ●タンパク質:35.7g
●脂質:29.0g ●食塩:4.0g
●カルシウム:200mg ●鉄:8.6g



調理実習の様子

ポイント

■ビビンバ風丼

1.米を洗って炊飯器にセットする。2.Aを合わせ豚肉を15～20分漬け込む。3.人参は皮をむき、3cmのせん切りにする。4.青梗菜は洗って、3cmの長さにとっておく。5.もやしも洗って水気を切っておく。6.ぜんまい(水煮)は袋から出して、水気を切り3cmの長さに切り揃えておく。7.人参と青梗菜をそれぞれ色よく茹でる。8.もやしとぜんまいは油で軽く炒めておく。9.2をフライパンでたれをからめながら焼く。10.丼に、ごはんを平らに盛る。11.Bのたれを合わせ、10のごはんに1/3量をかける。12.11の上に豚肉、人参、青梗菜、もやし、ぜんまいを盛り付けて残りのBを回しかける。13.12に3分卵を割り落として出来上がり。

■豆腐サラダ

1.絹ごし豆腐は軽く水気を切り、食べやすい大きさに切る。2.オクラは塩もみし、小口切り。3.赤パプリカは、1.5cm長さの薄切り。4.器に1の豆腐を盛り付け、2と3を飾り、梅ドレッシングをかけ、ちぎった梅肉を散らす。

■アサリと野菜のスープ

1.セロリは2～3mmの厚さに斜め切り。2.トマトは1cm角の小口切り。3.鍋に計量した水を入れ、煮立ったら1とあさりを入れる。4.あさりの旨味が出たらコンソメを入れ、最後に2を入れて塩で味をととのえる。5.器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。

ちょっと一言

●疲労には、大きく分けて筋肉疲労と中枢疲労の2つがあります。運動やトレーニング後は骨格筋のグリコーゲンが枯渇し、筋肉に代謝性の疲労物質が蓄積することにより筋肉疲労がおこります。●筋肉疲労の速やかな回復には、糖質によるエネルギー補給、タンパク質による筋肉の修復とさらには疲労物質をためないためにクエン酸、ビタミンCの補給が必要です。●スポーツ選手や運動部の生徒は、食事による身体作りが競技力の向上につながる土台となります。普通に生活している人に比べ、エネルギー、タンパク質だけでなくビタミンやミネラルの十分な摂取を意識して食生活を大切にして欲しいと思います。