



スポーツする人におすすめレシピ

スポーツをする人は、より十分な栄養が必要。
大事なのは「栄養バランスがよいこと」です。

どんな食事がいいの？給食を思い出してみよう

副菜(野菜、海藻、きのこが入ったおかず)

牛乳・乳製品

果物

主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品が入ったおかず)

主食(ごはん、パン、めんなど)

副菜(野菜、海藻、きのこが入ったおかず)

栄養素は食事から摂ろう「食事もトレーニングの基本」

炭水化物、たんぱく質、ビタミンなどの栄養素は、体の中で助け合って働きます。サプリメントに頼って、特定の栄養素に偏ると、体の中の機能がうまく働かなくなることもあります。まずは、1日3食+補食で、いろいろな食品をバランスよく取り入れることを意識しましょう。

主食 ★餅もちきつねうどん



ポイント

体と頭のエネルギー源になる炭水化物がしっかり摂れるメニューです。スポーツの試合前後におすすめ◎

★材料(2人分)

冷凍うどん	2玉
切り餅	4個
いなりあげ(味付)	4枚
冷凍ほうれん草	40g
めんつゆ(2倍濃縮)	80ml
熱湯	400ml
お好みでねぎ、七味唐辛子など	

※切り餅は耐熱皿に並べ、少し(2.3 mm程度)浸るくらい水を入れます。



★作り方

- ① 冷凍ほうれん草、冷凍うどんを袋の表示どおりに電子レンジで加熱する。
- ② 切り餅は耐熱容器に並べ、餅が少し(2、3 mm程度)浸るくらいに水を入れ、電子レンジで2分加熱する。(餅が固いようだったら、追加で10秒ずつ加熱する。)
- ③ 器にめんつゆ、熱湯を注ぎ、うどんを入れ、ほうれん草、餅、いなりあげをのせる。
- ④ お好みでねぎや七味唐辛子などをトッピングする。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
585kcal	15.0g	9.3g	4.0g	126mg	1.9mg

スポーツする人におすすめレシピ

主食＋主菜★鮭じゃこチャーハン



★材料(2人分)

ごはん	300g
鮭フレーク	40g
しらす干し	10g
長ねぎ	10g
卵	2個
しょうゆ	小さじ1と1/2
油	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

★作り方

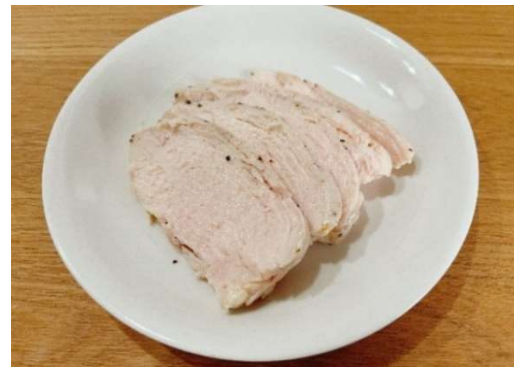
- ① 長ねぎは小口切りにする。
- ② 卵を割って溶いたところへしょうゆを入れ、ごはんを混ぜる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②のごはんを炒める。
- ④ 卵に火が通ってきたら、鮭フレーク、しらす干しを入れて炒める。
- ⑤ パラパラしてきたら、長ねぎを入れて炒め、最後にごま油を加える。

ポイント

1品で、糖質、たんぱく質、脂質を摂ることができます。鮭は、筋肉や血液など、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、カルシウムの吸収をサポートする「ビタミンD」などが多く含まれています。手軽に作れるよう、鮭フレークを使用しましたが、切り身の鮭を焼き、ほぐして入れてもおいしいです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
394kcal	17.8g	11.8g	1.1g	49mg	1.2mg

主菜 ★しっとり鶏ハム



★材料(2人分)

鶏むね肉	1/2枚(150g程度)
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
黒こしょう	適量

★作り方

- ① 鶏むね肉は皮をはぎ、フォークで穴をまんべんなくあける。
- ② 耐熱ビニール袋に塩、砂糖、オリーブ油、黒こしょう、①の鶏むね肉を入れ、もみ込み、半日ほど冷蔵庫でつけ込む。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら②の袋ごと、沸騰したまま15分ゆでる。
- ④ 鍋から出し粗熱がとれるまで冷ます。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 袋から取り出し、お好みの大きさに切る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
137kcal	13.0g	7.9g	0.8g	3mg	0.2mg

ポイント

高たんぱく、低脂質な鶏むね肉を簡単にしっとりおいしく食べられるようにしました。黒こしょうはカレー粉や七味などお好みの香辛料に変えてもおいしいです。

分厚い肉は火が通りにくいので、ゆでる前に冷蔵庫から出して、5分程度常温に戻してからゆでてください。



スポーツする人におすすめレシピ

主菜 ★薄切り豚の角煮風



ポイント
 豚肉は薄切りを使うことで、火が通りやすく時短になります。
 そのまま食べてもいいですし、丼ぶりにして食べてもおいしいです。
 スタミナたっぷりの料理です。

★材料(2人分)

豚肉(スライス)	200g
長ねぎ(あれば)	1/2本
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
① みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	100~150ml

★作り方

- ① フライパンに①を入れ、沸騰させる。
- ② 豚肉、長ねぎを入れ、煮詰める。
- ③ 汁が少なくなってくるまで煮る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
372kcal	19.1g	19.2g	4.0g	22mg	0.8mg

副菜 ★枝豆としらすのオリーブオイル和え



ポイント
 むき枝豆は、冷凍野菜コーナーに売っています。業務用スーパーで見つけやすいです。
 凍った枝豆に火が通ればよいので、フライパンでなくラップをして電子レンジでも作ることができます。

★材料(2人分)

むき枝豆(冷凍)	100g
しらす干し	大さじ2
白いりごま	小さじ2
オリーブ油	少々
塩	少々

★作り方

- ① 熱したフライパンに材料を入れる。
- ② 全体を混ぜ、火を通す。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
104kcal	7.1g	6.5g	0.4g	88mg	1.6mg

🏸 スポーツする人におすすめレシピ

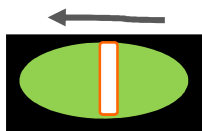
副菜 ★ほうれん草の海苔巻き



ポイント
ほうれん草以外でも、色々な野菜でアレンジできます。

★材料(2人分)

ほうれん草	60g
カニカマ	1/2 本
焼のり	1/2 枚
しょうゆ	適量



図のように置いてクルッと巻きます。

★作り方

- ① ほうれん草を2～3cmに切り好みの硬さにゆで、
..... 水で冷し、水気をきる。
.....
- ② 軽くしぼりしょうゆで味付けをする。
.....
- ③ 焼のりの上に②をのせ、中心にカニカマをおき、巻く。
.....
- ④ 4等分に切る。
.....

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
12kcal	1.2g	0.2g	0.2g	22mg	0.8mg

どんなものを食べる？「試合前日、当日の食事」

◇生ものを避け、脂質が少なく、消化によい食事

例えば…ごはん、うどんなどの炭水化物、果物など
(揚げ物や食物繊維の多いものは避ける)

◇試合の3～4時間前までに食事をとる

試合の開始時間に応じて、食事の時間や量、内容を調整して、エネルギー不足にならないようにしましょう。
例えば…おにぎり、もちなどの炭水化物、バナナなどの果物、果汁 100%ジュースなど 「手作りおやつレシピ」のレンジでバナナケーキもおすすめです。

◇緊張して食べられないときは？

食べやすく、すぐにエネルギーになるものを食べましょう。
例えば…高エネルギーのゼリー、スポーツドリンク、バナナなど

水分補給も忘れずに

のどがかわく前にこまめに水分補給することが熱中症の予防にもなります。
運動前後、運動中も水分をとりましょう。



睡眠時間もしっかり確保しよう

睡眠をしっかり取ることで、
身体づくりや疲労回復につながります。



「いつ」「何を」「どれだけ」「どのように」食べるか意識して、パフォーマンス向上を目指そう!