

## スポーツと栄養 ～秋の味覚・おいしいレシピ～



### スポーツに大切な栄養素



糖質



脂質



たんぱく質



水分



ビタミン



ミネラル



#### BCAA (バリン・ロイシン・イソロイシン)

筋肉でエネルギー源となる必須アミノ酸。  
筋肉を作る・筋肉のたんぱく質分解を抑制する働きがある。



牛肉



鮭



チーズ など

#### 鉄分

ヘモグロビンとして酸素を運搬する働きがあるため持久力UPにつながる。

✔運動により破壊されることで貧血になってしまう。

カツオ マグロ ほうれん草 など



#### カルニチン

カルニチン+運動で、脂肪燃焼効果UP!!

赤身のお肉 カツオやマグロ など



#### ビタミン B1

糖質からエネルギーを作る栄養素 ✔不足すると疲れやすさ、食欲減少につながる。



豚肉



豆類 など

### 筋力をUPさせる食事のポイント



筋力UPのために、特に必要な栄養素がたんぱく質です。

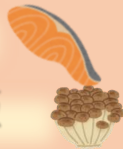
- 筋力をUPしたい方には体重 1kg に対して 1.4~2g 程度のたんぱく質を摂るとよいといわれています。

(※腎機能に障害がある方は、医師・薬剤師・管理栄養士にご相談ください)

- たんぱく質を摂るタイミングは、運動直後 30分 (ゴールデンタイム)
- 運動により筋肉に負荷がかかると、一時的に筋肉は破壊されてしまいますが、適切なタイミングで栄養と休養を取り入れることで運動前よりも強い筋肉をつけることができます!

# 秋の味覚 おいしいレシピ

## 秋鮭ときのこの 炊き込みご飯



鮭に多く含まれる  
アスタキサンチンは、  
老化防止や疲労回復  
に効果的と言われています。

DHA や EPA も含まれて  
いるため、中性脂肪や  
コレステロールを減らす働き  
もあります。



### 【材料（1人分）】

|           |          |
|-----------|----------|
| ・米        | 0.5 合    |
| ・鮭        | 1/2 切れ   |
| ・しめじ      | 30g      |
| ・エリンギ     | 15g      |
| ・にんじん     | 10g      |
| ・しょうゆ     | 小さじ 1    |
| ・みりん      | 小さじ 1    |
| ・酒        | 小さじ 1    |
| ・和風だし（顆粒） | 小さじ 1/4  |
| ・バター      | 5g       |
| ・三つ葉      | 適量（お好みで） |

### 【作り方】

1. お米はといで水気を切る
2. しめじは石づきを切り一口大にほぐし、エリンギは 1.5 cm 幅くらいの薄切りにする
3. にんじんは皮をむき薄いいちょう切りにする
4. 三つ葉は根元を切り落とし、2 cm 幅に切る
5. 炊飯器にお米と調味料を入れ、水を目盛りまで入れたら鮭、しめじ、エリンギ、にんじんを入れて炊く
6. 炊き上がったら一度鮭を取り出し、皮と骨を取り除いてからお釜に戻し、バターを入れて全体を混ぜ合わせる
7. 茶碗に盛り、三つ葉をちらして完成