

目的に合わせてレシピをアレンジ♪



豚の生姜焼き

普段は豚肉、しょうが、玉ねぎが入ってるけど…



パワーアップ

⇒厚揚げをプラス



スタミナアップ

⇒にんにくの芽をプラス



スピードアップ

⇒小松菜、しめじをプラス



ストレス対策

⇒ナスをプラス



ひじき煮

普段はひじき、油揚げ、にんじん、干し椎茸が入ってるけど…



パワーアップ

⇒ささみをプラス



スタミナアップ

⇒れんこんをプラス



スピードアップ

⇒桜エビをプラス



ストレス対策

⇒いんげんをプラス



実践！競技力アップのための栄養料理教室

料理はお母さんのお手伝いでしています。今日習ったことをお母さんに教えて、一緒に作れたらいいな♪



スポーツにも食事が大切だと生徒に知ってもらえる機会となりました。コンディション作りに役立てて欲しいです！
(サッカー部顧問)



栄養学の勉強後は、調理実習！今回勉強したこと意識して、競技力を向上させる体づくりのための食事作りに挑戦です。今回はパワーアップ、スタミナアップ、スピードアップ、ストレス対策の全てをバランスよく取り入れた「野菜たっぷりビビンバ丼」、「わかめスープ」、「杏ヨーグルト」の3品を作りました。「野菜たっぷりビビンバ丼」のレシピは、今月のヘルシークッキング（裏表紙）で紹介しています。

部活動に役立つ食事を知って競技力をアップさせてほしいと思い、毎年この教室を開いています。自分たちの体は、自分たちが食べたもので作られています。まずは給食を基本に、活動に合った食事をしてみましょう。

学校栄養士にも、食事を変えて体の変化を実感したスポーツ経験者がいます。少しずつの積み重ねが大きな力に変わります。



私たち
学校栄養士が指導しました

ストレス対策

精神的プレッシャーによるストレスや激しい運動による体へのストレス、夏の強い日差しなどでストレスを受けると、体が酸化されてしまいます。酸化を防ぐには抗酸化力を高めることが必要です。

色の濃い野菜（緑黄色野菜）でビタミンCやポリフェノールを摂ってください。「好き嫌いをせずに、旬の野菜を中心に食べるようにしましょう。

食材 アスパラガス、いんげん、パプリカ、にんじん、ナス、トマト、ブロッコリーなど

スピードアップ

状況を瞬時に察知して判断し、その判断に基づいて体を素早く反応させるには、スムーズな神経伝達としなやかな筋肉を作ることが必要です。

魚介類や海藻類、緑黄色野菜などで、カルシウムとマグネシウムを摂取してください。

汗で体外に流れやすい栄養素なので、運動中などはスポーツドリンクなどで補給しましょう。足がつかないようにすることもできます。

食材 じゃこ、海藻、しめじ、切干大根、小松菜、桜エビなど



スタミナアップ

炭水化物は長時間体を動かすエネルギー源になります。また、脳へのエネルギー源にもなるので、集中力を持続させたいときにも最適です。主食となるごはんやパンをしっかり食べましょう。イモ類や豆類にも炭水化物が含まれています。

また、炭水化物はビタミンB群（豚肉、レバー、魚介類など）と一緒に摂るとより効果的です。

食材 じゃがいも、れんこん、にんじん、かぼちゃ、アーモンド、にんにくの芽、コーンなど



パワーアップ

筋トレなどの練習でダメージを受けた筋肉が、休ませることによって回復し、さらに以前よりも筋力が強くなることを「超回復」と言います。回復させる時に肉や魚、豆類など筋肉の材料となる動物性、植物性たんぱく質をバランスよく摂りミネラルを摂取すると、より効果が高くなります。

また、筋肉の疲労回復を促すビタミンCとカルシウムも摂ると、より効果的で、肉離れの予防にもなります。

食材 ささみ、大豆、卵、ツナ、チーズ、豆乳、厚揚げなど