

元気な体は食で育つ!!

# スポーツをする人の食事術

選ばれるまち藤枝

P.1 藤枝市長あいさつ／市の紹介

P.2 バランスの良い食習慣を

P.3 試合前後の食事

P.4 水分はこまめに補給しよう！

P.5-6 MENU 1  
はやく・ながく・つよく  
体をつくるパワーゴはん

P.7-8 MENU 2  
次の日に疲れをためない 疲労回復ごはん

P.9-10 MENU 3  
こことての土台を担う  
ジュニア期のごはんと補食

P.11-12 MENU 4  
アクティブな毎日を過ごす シニア世代の食事

P.13 お弁当づくりのポイント

P.14 清水エスパルス 河井陽介選手に聞く！  
アスリートの食生活とは？

スポーツ＆健康フェスタ



藤枝リバティ駅伝



全国PK選手権大会



ふじえだマラソン



# FOOD+SPORT



藤枝市

## ご挨拶

藤枝市長 北村正平



願っております。

本書がスポーツや健康づくりに取り組む市民のみなさまに広く活用いただき、心身ともに健やかで充実した人生をおくるため、自らの健康意識を高めていただくよう

作成しました。

多くのアスリートが試合で勝つために、また、競技人生を長く続けるためにスポーツ栄養学をトレーニングの一部として取り入れています。

「健康・予防日本」を掲げる本市では、「スポーツ」と「食」の必要性はアスリートのみならず、市民の健康維持・増進のためには重要な要素と考えています。そのため、「スポーツ」と「食」の関係性や重要性を楽しく学び、「競技力の向上」と「市民の健康づくり」を推進するため、自ら家庭で取り組める「藤枝市スポーツ食育料理レシピ集」を作成しました。

近年、スポーツ医・科学の研究の発展とともに、多くのアスリートが試合で勝つために、また、競技人生を長く続けるためにスポーツ栄養学をトレーニングの一部として取り入れています。

「健康・予防日本」を掲げる本市では、「スポーツ」と「食」の必要性はアスリートのみならず、市民

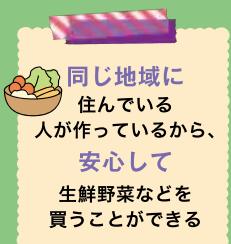


藤枝市は茶や米、みかん、しいたけ、たけのこなどの地場産品を活用して、食による元気なまちづくりを行っています。

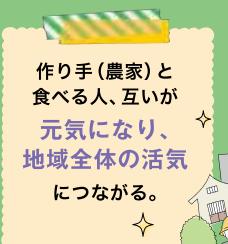
地元で採れた農産物を地元で食べることで、次のようなメリットがあります。



生産地が近いため  
旬の食べ物を  
新鮮なうちに  
食べられる。



同じ地域に  
住んでいる  
人が作っているから、  
安心して  
生鮮野菜などを  
買うことができる



作り手(農家)と  
食べる人、互いが  
元気になり、  
地域全体の活気  
につながる。



遠距離輸送にかかる  
エネルギーを  
減らせる。

本レシピ集も、地元の農産物を多く取り入れています。  
ぜひ、地元で採れた農産物を活用し、市民一人ひとりが生きる力を身につけ、  
活気に満ちた地域をつくり、市全体を元気にしていければと思います。

# バランスの良い食習慣を

わたしたちの生活の基本となるのは健康で丈夫な体。そして、体づくりに欠かせないのが「食事」です。

わたしたちが普段食べているものには多くの栄養素が含まれており、その効果も様々です。

いろいろな食材をバランス良く食べることでその働きを助け合い、より一層効果を発揮することができます。このレシピ集でも紹介しているので、参考にしてください。

## 主菜(たんぱく質)

体の組織をつくる栄養素です。  
肉、魚、卵、大豆加工品など

## 果物

疲労回復に役立ちます。



## バランスの良い食事の例



## 体のエネルギー源となります。

ごはん、パン、麺など

## 主食(炭水化物)

## 乳製品(カルシウム)

骨や歯を丈夫にします。



## 体の調子を整える栄養素です。

野菜、きのこ、いも、海藻類など

## 副菜



日頃運動をする人は運動しない人よりも多くのエネルギーを消費するので、プラスαの食事が必要です。

基本的な食事 = 主食 → 主菜 → 副菜 → 副菜 + 乳製品 → 果物 → をとるように心がけましょう。

# 試合前後の食事

日々の練習の成果を発揮するために、試合前日から  
当日までの食事の内容、タイミングに気をつけましょう。



ポイント  
1

## ○ 前日の食事

エネルギーを蓄えるために、生ものや油っこいものを控え、  
**主食を多めにとる。**

例:ごはん、パン、麺など



ポイント  
2

## ○ 試合当日の朝食

試合の3時間前に、軽めの量で消化の良い  
**炭水化物・たんぱく質**を中心とります。

スープ・味噌汁などは、塩分補給にも役立ちます。

- 食べ慣れたものをよく噛んで食べる。
- 消化の悪いものや油っこいものは避ける。



ポイント  
3

## ○ 試合会場にて補食

### 試合前 1~2時間前の場合



炭水化物・たんぱく質が  
含まれるもの

例:鮭おにぎりなど  
(油っこい具はNG)



### 試合前 1時間~30分前の場合



炭水化物が含まれるもの

例:エネルギー入り  
ゼリー飲料や  
小さめの梅おにぎり



### 試合前 30分以内の場合



スポーツドリンク  
などの水分



夕食に影響しない  
量がベスト!!

ポイント  
4

## ○ 試合直後の補食

できるだけ早く(2時間以内)に**炭水化物とたんぱく質**を  
とることで**疲労回復が早まります。**

例:牛乳・ヨーグルト・おにぎり・果物



ポイント  
5

## ○ 試合後の夕食

楽しい食卓でバランスの良い食事をとり

**こころも体もリラックスさせましょう。**



# 水分はこまめに補給しよう！

スポーツ活動中の熱中症予防

(参考:・公益財団法人日本体育協会)

## 五力条

一、暑いとき、無理な運動は事故のもと  
気温が高いときほど、また同じ気温でも  
湿度が高い時ほど、熱中症の危険性は高くなります。

### 二、急な暑さに要注意

急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、  
暑さに慣れるまでの数日間は、  
徐々に運動強度や運動量を増やしましょう。

### 三、失われる水と塩分を取り戻そう

こまめに給水し、0.1～0.2%の塩分も補給します。  
運動による体重減が2%を超えないようにします。

### 四、薄着スタイルでさわやかに

軽装で吸湿性や通気性のよい  
素材にしましょう。



五、体調不良は事故のもと  
体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、  
熱中症の経験がある人は要注意です。

### 水分補給のしかた

運動開始  
30分前まで

コップ  
1～2杯の水



運動中

約15分おきに  
コップ1杯程度の水分\*

運動後

運動により減った体重と  
同量程度の水分\*

\*スポーツドリンクなどの水分・塩分を補給できる飲料

### 水分補給のポイント

#### 1 5～15℃に冷やした水を用いる。

臓器が冷やされ、胃から小腸に送られる速度  
が早くなります。

#### 3 一度にたくさん飲まない。

急激に水分をとると胃にたまり、吸収が遅く  
なります。

#### 2 吸収のよい組成にする。

0.1～0.2%の塩分と糖質を含んだものが効果的。糖質が  
入ることで、吸収がよくなります。

#### 4 子どもには十分な水分補給をさせる。

とくに夏期のスポーツ活動時には、指導者や保護者が水分補給  
タイムを設ける工夫をしながら、安全な活動を心がけましょう。

### お手軽

#### スポーツドリンクを作ろう！

- 1 热湯に砂糖・塩を入れて溶かす。
- 2 水・レモン汁を加え混ぜ、冷やす。



水	900cc
熱湯	100cc
砂糖	50g
塩	1.5g
レモン汁	少々

#### 【こんな症状が出たら脱水状態かも】

##### 軽症のとき

- ・口渴
- ・口唇の乾燥
- ・食欲減退など



##### 重症のとき

- ・全身倦怠感  
や頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐など

(瞬発力) (持久力) (筋力)  
はやく・ながく・つよく

体をつくるパワーコンボ

## 筋肉を作り出すたんぱく質の上手なとり方

毎食、たんぱく質が豊富なおかずを食べよう！

動物性と植物性のたんぱく質をいろいろな食材からとろう。

動物性たんぱく質

肉、魚介類、卵、牛乳など



植物性たんぱく質

大豆製品

- 豆腐
- 納豆
- 油揚げ・高野豆腐
- 豆乳
- 味噌
- きな粉など



### 献立 1 (材料 2人分)

#### ✿ 胚芽米ごはん

400g

エネルギー: 334kcal / たんぱく質: 5.4g /  
脂質: 1.2g / 炭水化物: 72.8g

#### ✿ 豆乳でまろやか！具だくさんのかんちん汁

- 鍋にごま油をひき、ごぼう、にんじん、だいこんの順に炒める。
- だし汁を加え、中火で野菜に火がとまるまで煮る。
- 味噌をとき入れ、豆腐を加え、温まったら豆乳を入れる。
- 沸騰したら火を止める。椀に盛り、万能ねぎを添える。

エネルギー: 96kcal / たんぱく質: 4.0g /  
脂質: 3.8g / 炭水化物: 12.0g



ごぼう(ささがき) 3cm(30g)  
にんじん(半月切り) 1/6本(40g)

だいこん(いちょう切り) 1/6本(250g)

木綿豆腐(一口大) 1/4丁(70g)

万能ねぎ(小口切り) 1本

無調整豆乳 70ml

だし汁 250ml

ごま油 小さじ1

味噌 大さじ1

一味唐辛子 少々(好みで)

#### ✿ 豚しゃぶ～2種の疲労回復だれ～

- 豚ロース肉を、沸騰したお湯で一枚一枚広げて茹でる。  
冷水にとってざるにあげる。
- 中央に豚肉を盛り、周りにAを並べ、大葉をのせる。

エネルギー: 335kcal / たんぱく質: 17.7g /  
脂質: 25.6g / 炭水化物: 9.0g



豚ロース肉しゃぶしゃぶ用 140g

A: 水菜(5cmカット) 1株(80g)

A: トマト(角切り) 1個(120g)

A: かいわれだいこん(半分カット) 1/3P(20g)

A: レモン 1/6個×2切

大葉(千切り) 1枚

おろしポン酢だれ

調味料をよく混ぜて  
だいこんおろしを入れる。

おろしポン酢たれ

だいこんおろし 2cm(50g)

ポン酢 大さじ1

おろししょうが 小さじ1/3

おろしにんにく 小さじ1/3

ごま油 小さじ2

いりごま 小さじ1/3

濃厚ごまだれ

白ねりごま 10g

白すりごま 小さじ2

碎いたピーナッツ 大さじ2

マヨネーズ 大さじ3(40g)

塩 適量

## D E S S E R T

#### ✿ いちごバナナヨーグルト

いちご [6個] バナナ [1本] 無糖ヨーグルト [200g] はちみつ [小さじ2]



### 食材ポイント

#### ビタミンB6



たんぱく質をアミノ酸に分解する時に必要。

魚類(カツオ・マグロ・サケ・サンマなど)、牛もも肉・レバー・さつまいも・バナナなど

#### ビタミンC



体に貯めておけないので、こまめにとろう。

抗ストレス作用もあるので、試合前の緊張などにも有効。

※さつまいも、じゃがいものビタミンCは加熱に強いので、活用したい。

フルーツ全般・さつまいも・じゃがいも

## 献立 2 (材料 2人分)

### ✿ 胚芽米ごはん

400g

エネルギー: 334kcal / たんぱく質: 5.4g / 脂質: 1.2g / 炭水化物: 72.8g



### ✿ 「ねぎ」の肉巻きソテー

1 白ねぎは、4cmの長さに切る。

表裏に、繊維に直角に切り込みを入れておくと食べやすい。グリルで火がとおるまで焼く。いんげんも4cmの長さに切り下茹でする。にんじんは、7cm×4cm角に切り下茹でする。

2 豚肉を広げ、1を並べてきつくる。

3 フライパンで巻き終わりを下にして焼く。焼き目がついたら裏返して、ふたをして肉に火が入るまで焼く。

4 余分な油があれば拭き取り、合わせておいたAを入れて煮からめる。

5 ななめ半分にカットして盛り付ける。

エネルギー: 136kcal / たんぱく質: 14.8g / 脂質: 3.5g / 炭水化物: 9.7g



豚ロース薄切り	4枚(120g)
白ねぎ	1/2本(60g)
いんげん	4本(15g)
にんじん	小1/3本(50g)
A:しょうゆ	大さじ1強
A:砂糖	小さじ2
A:酢	小さじ2
A:酒	小さじ2
A:レモン(くし型きり)	1/6個×2切

### ✿ ごろごろ野菜の煮込み

1 野菜を食べやすい大きさに切る。(乱切りなど)

2 鍋にオリーブオイルを入れ野菜をさっと炒める。

3 水を加え、塩、こしょうをして野菜が柔らかくなるまで煮込む。

エネルギー: 121kcal / たんぱく質: 2.1g / 脂質: 4.2g / 炭水化物: 19.9g



にんじん	小1/3本(50g)
れんこん	1/3節(100g)
ごぼう	5cm(25g)
たまねぎ	中1/3個(60g)
じゃがいも	小1個(60g)
オリーブオイル	小さじ2
水	200cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

### ✿ あさりと小松菜のスープ

1 あさりは塩水に入れ暗くして

冷蔵庫で一晩おき、砂出しそう。

2 鍋に水を入れて、沸騰したらAを入れ、

途中でアツを取りながら煮る。

火がとおったらBを加える。塩で味を整える。

エネルギー: 22kcal / たんぱく質: 2.9g / 脂質: 0.2g / 炭水化物: 1.6g



A:あさり(殻付き)	70g
A:小松菜(3cmにカット)	1株(35g)
A:しょうが(みじん切り)少々	
B:鶏がらスープの素	小さじ1
B:しょうゆ	小さじ1
B:みりん	小さじ1/2
水	300cc
塩	少々

### D E S S E R T

### ✿ キウイヨーグルト

エネルギー: 87kcal / たんぱく質: 4.0g / 脂質: 2.8g / 炭水化物: 12.4g

キウイフルーツ [1個] 無糖ヨーグルト [150g] きな粉 [小さじ2] オリゴ糖(天然) [好みで]



#### 目的別 栄養 ポイント

炭水化物が多く含まれるごはんなどを食べよう。

炭水化物が足りないと筋肉をつくるたんぱく質はエネルギー源として使われ、筋肉づくりには使われなくなります。

#### 瞬発力をつけたい方

しなやかで強い筋肉をつくるたんぱく質と神経伝達や筋肉の収縮に働くカルシウムをとろう。

#### 持久力をつける方

エネルギー源となる炭水化物と合わせて、酸素を体中に送る鉄、疲労回復を助けるビタミンB1をとろう。

#### 筋力をつける方

たんぱく質の代謝を助け筋肉をつくるビタミンB6とたんぱく質と一緒にとろう。



# 次の日に疲れをためない疲労回復ごはん

## 運動後の食事が疲労回復の大きなポイント

### ①できるだけ早く(2時間以内)に炭水化物・たんぱく質をとろう!

すみやかにエネルギーを補給すると、壊れた筋肉を修復してくれます。

しゃけおにぎり・肉まん・バナナ・牛乳・オレンジジュース・プロテイン入りエネルギーなどがおすすめです。



### ②夕食では、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食材をとろう!

ごはんなどと合わせて、ビタミン・ミネラルたっぷりのおかずを食べよう。

#### 献立1〈材料 2人分〉

##### ✿ 藤枝のトマト&しいたけを使ったなまり節のポークビーンズ風タコライス

- 1 フライパンに、Aを入れて火にかけ、いい香りがしてきたら

なまり節を入れてさっと炒める。

- 2 Bを入れて、水分がなくなるまで炒める。

- 3 盆にごはんを盛り、2とレタス、トマト・細切りチーズを彩りよく盛る。

エネルギー: 552kcal / たんぱく質: 31.7g / 脂質: 9.3g / 炭水化物: 82.9g



胚芽米ごはん	400g
なまり節(粗みじん切り)	100g
A: おろししょうが	小さじ1/3
A: おろしにんにく	小さじ1/3
A: ごま油	小さじ1
A: しいたけ	2枚(粗みじん切り)
B: 水煮大豆	40g
B: 颗粒コンソメ	小さじ1
B: 砂糖	小さじ1
B: 塩	小さじ1/4
B: チリパウダー	2振り(好みで増減)
B: ナツメグ	2振り
B: ケチャップ	小さじ2
B: 水	40cc
レタス(小さくちぎる)	1枚分
トマト(角切り)	小1個
細切りチーズ	30g

##### ✿ ほうれん草と卵のスープ

- 1 鍋にベーコンを入れて軽く炒めてから、

Aを入れて強火にかけ、煮立ったら

ほうれん草としょがを加え、塩で味を調整する。

- 2 Bの水溶き片栗粉を加え、再沸騰させてとろみをつける。

- 3 溶き卵をまわし入れ、ひと呼吸おいたらひとまわしする。すぐに火を止めて器に盛る。

エネルギー: 82kcal / たんぱく質: 5.0g / 脂質: 5.7g / 炭水化物: 2.7g



ほうれん草(3cm長さカット)	1/3束(85g)
ベーコン(1cm幅カット)	1枚(15g)
卵	1個
おろししょうが	小さじ1/2
塩	少々
A: 颗粒コンソメ	小さじ1
A: 水	300cc
B: 片栗粉	小さじ1
B: 水	小さじ2

##### J U I C E

##### ✿ 生野菜＆フルーツの手作りリュース

- 1 全ての野菜を一口大に切り、ミキサーにすべての材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

エネルギー: 58kcal / たんぱく質: 2.8g / 脂質: 1.3g / 炭水化物: 9.5g

無調整豆乳[120cc] バナナ[小1/3本] 小松菜[1束] 季節の果物(りんごなど)[1/6個] 好みでオリゴ糖[少々]



##### アリシン

ビタミンB1と一緒にとることにより新陳代謝を活性化させ、疲労回復にも役立つ。



##### クエン酸

疲労物質を分解し、カルシウム吸収も助ける。

みかん、レモン、グレープフルーツ、梅干し、キウイ、酢など



## 献立 2 (材料 2人分)

### ✿ 胚芽米ごはん

400g

エネルギー:334kcal / たんぱく質:5.4g / 脂質:1.2g / 炭水化物:72.8g

### ✿ オニオンたっぷりジューシーハンバーグ

- 1 みじん切りにしたたまねぎを、バターでしんなりするまで炒める。
- 2 ボウルに冷たい肉、塩、こしょう、ナツメグを入れよくほぐす。たまねぎが冷めたら、牛乳で湿らせたパン粉、卵を加え、粘りが出るまで手でよくこね、2等分にして丸める。
- 3 ハンバーグの形をととのえ、中心をくぼませる。フライパンで焼く。  
(目安:串でさして、透明又は白い汁が出るようならOK。)

エネルギー:337kcal / たんぱく質:22.2g / 脂質:20.9g / 炭水化物:12.8g

豚ひき肉	100g
牛ひき肉	100g
たまねぎ(みじん切り)	小1/2個(100g)
有塩バター	10g
牛乳	大さじ1
パン粉	大さじ1(8g)
卵	1/3個(20g)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ナツメグ	少々

### オニオンソース

- 1 鍋にAを入れて焦げないように弱火で炒め煮する。
- 2 水分が少なくなってきたら、Bを加えて、温める程度に、サッとひと煮立させる。

※皿にサラダ菜をしき、ハンバーグをのせる。オニオンソースをかけて、白ねぎをのせる。



### オニオンソース

A:たまねぎ(みじん切り)	1/8個(25g)
A:おろしにんにく	1片分(2g)
A:水	大さじ1
B:ポン酢	大さじ1.5
B:砂糖	小さじ1/3
B:りんごジュース	大さじ1.5
B:あらびきコショウ	少々
サラダ菜	2枚
白ねぎ(千切り)	1/6本

### ✿ 野菜たっぷりミネストローネ

- 1 トマトはミキサーなどであらく碎いておく。
- 2 Aは1.5cm角、ペーコンは1cm幅、キャベツは3cm角にカットする。しめじは石づきをとり小房に分けておく。
- 3 鍋にBを入れて炒め、さらにAも加えて炒める。
- トマト、Cを入れて煮込む。
- 4 好みでトッピングをする。

エネルギー:122kcal / たんぱく質:6.9g / 脂質:3.7g / 炭水化物:16.2g



### 完熟トマトまたは

トマトカット缶	1/3缶(150g)	C:キャベツ	50g
A:玉ねぎ	中1/3個(60g)	C:あさり(殻付き)	100g
A:なす	1/3本(25g)	C:しめじ	1/2パック(60g)
A:にんじん	1/3本(50g)	C:赤ワイン	20cc
A:かぼちゃ	30g	C:水	150cc
B:ペーコン1枚	15g	C:顆粒コンソメ	小さじ1
B:にんにく(みじん切り)	少々	C:ローリエ	1枚
		C:塩	ひとつまみ
		C:こしょう	少々

(好みでトッピング) オリーブオイル、バルメザンチーズなど

### D E S S E R T

### ✿ にんじんオレンジ寒天

[1個分] エネルギー:48kcal / たんぱく質:0.3g / 脂質:0.1g / 炭水化物:12.1g

- 1 にんじんは皮つきのまま5mm幅の輪切りにし、やわらかくなるまで茹で、ざるにあげる。
- 2 1とオレンジジュースをいっしょにミキサーにかけ、ボウルにうつす。
- 3 水100ccでミキサー内をあらい、2と合わせる。
- 4 鍋に水200ccと粉かんてんを入れ、かきませながら1分煮とかす。さとうを加えてさらに煮とかし、あら熱をとる。
- 5 レモン汁を加えて混ぜ、うつわに流し、冷やし固める。

カップ7個分:[にんじん][150g] オレンジジュース[1カップ] 水[300cc] 粉かんてん[4g]  
さとう[50g] レモン汁[大さじ1/2]



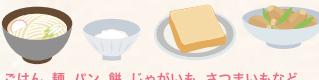
### ✿ プルーンヨーグルト

エネルギー:44kcal / たんぱく質:2.6g / 脂質:2.0g / 炭水化物:4.2g

プルーン[2粒] 無糖ヨーグルト[100g] きな粉[小さじ2] オリゴ糖(天然)[好みで]



#### 炭水化物 (=糖質+食物繊維)



ごはん、麺、パン、餅、じゃがいも、さつまいもなど

#### 食材ポイント

#### ビタミンB1

糖質をエネルギーにかえるのに必要なビタミン。

炭水化物と一緒に食べると良い。

胚芽米や玄米は、炭水化物とビタミンB1を同時にとることができます。

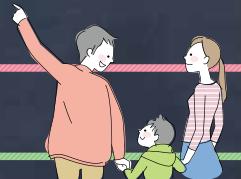


# こころと体の土台を担うジュニア期のごはんと補食

## ジュニア期の選手がもっと強くなる3つのポイント

### ① まずは保護者の意識が大切！

保護者が自ら食事を学び、子どもに食事を教えよう。



### ② 朝ごはんで「やる気スイッチ」をON！

脳を起こし、体温を上げ、健やかな1日をスタートしよう。

### ③ 強いこころと体は食べ物でつくられる！

食に興味を持ち、いつ・何を・なぜ食べるのかを学び、自己管理能力を育てよう。

補 食 に び っ た り 野 菜 の あ や つ

## ✿ ほうれん草の焼きドーナツ

- 1 ほうれん草は柔らかく茹で、フードプロセッサーでペースト状にする。



ほうれん草の代わりに、にんじん・かぼちゃでもできます。

- にんじん(100g)は、2cm角みじん切りにする。
- かぼちゃ(正味200g)は、1cm角にカットし、電子レンジで2分加熱する。



- 2 ボウルにAの材料を加えよく混ぜる。

- 3 Bを加えさらに混ぜ、溶かしバターを入れなめらかに混ぜる。

1を加え混ぜ、シリコン型の7分目まで入れる。

- 4 180°Cのオーブンで17分焼く。

[2個分]エネルギー:212kcal／たんぱく質:4.4g／脂質:7.9g／炭水化物:30.4g

[シリコン型12個分]

ほうれん草	5株分
A:砂糖	60g
A:塩	2g
A:コーンスターク	10g
A:ベーキングパウダー	6g
A:アーモンドブーレ	20g
A:薄力粉	132g
(合計230g／一種類につき)	
B:牛乳	120cc
B:卵	1個
溶かした無塩バター	30g

## ✿ 昔ながらのいもようかん

- 1 さつまいもはよく洗い、皮をむき、2～3cmの輪切りにする。

- 2 5分くらい塩水につけてアケをぬいて、水から茹でる。

さつまいもに串がとおるようになったら、鍋からあげる。

- 3 熱いうちにさつまいもをつぶし、砂糖と塩を加え、味が均一になるように混ぜる。(なめらかにしたい場合はざるを使って裏ごしする。)

- 4 水でぬらした流し缶に3を入れ、四隅までしつかりしきつめる。表面をならし、ラップをして、冷蔵庫で約2時間冷やす。

[1切れ]エネルギー:120kcal／たんぱく質:0.8g／脂質:0.1g／炭水化物:29.3g

[約6切れ分]

さつまいも	正味400g
砂糖	50g
塩	ひとつまみ



### 鉄

スポーツをする人は特にたくさんとろう。

血液中のヘモグロビンの材料になり、全身に酸素を運ぶ。

ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると吸収がよい。

レバー、かき、あさり、ほうれん草、ひじき



### βカロテン(ビタミンA)

粘膜や皮膚の健康に欠かせない。

免疫力をアップし、風邪予防に。

にんじん、ほうれん草、トマト、ブロッコリー



## 献立 1 (材料 2人分)

### ＊じゃこ入り ヘルシー炊き込みチャーハン

- 米を洗い炊飯器に入れ、  
Aを入れて目盛りどおりに水加減して、ひと混ぜする。
- Bをのせて炊く。炊き上がったら、梅干しを入れてよく混ぜ、  
白ごまと、刻んだ大葉をのせる。

エネルギー: 409kcal / たんぱく質: 14.8g / 脂質: 8.2g / 炭水化物: 66.4g

	米	1合
A:酒		小さじ1
A:薄口しょうゆ		小さじ2

B:芽ひじき(水につけて戻す)	小さじ1(7g)
B:乾燥きくらげ(水で戻し千切り)	ひとつまみ
B:ちりめんじゃこ	大さじ2
B:ごま油	小さじ2



	梅干し(みじん切り)	1個
白ごま	大さじ1	
大葉(千切り)	2枚	

### ＊鶏肉とくるみの中華風炒め

- くるみは、手で粗く割り、乾炒りする。  
(フライパンで弱火で約5分または  
オープンで170°C10分加熱)
- さつまいもは、塩水にさらして水気を切る。  
耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ(500~600W)で3分ほど加熱。  
フライパンにAを加えて中火で炒める。いい香りがしたら、薄力粉をついた  
鶏肉を加え全体に色が変わるまで焼き炒める。
- さつまいもを加え1分ほど炒めたら、1のくるみ、ピーマンを加え、  
Bを回し入れる。強火にして調味料がからむまで炒める。

エネルギー: 455kcal / たんぱく質: 20.0g / 脂質: 28.9g / 炭水化物: 25.8g



	鶏肉(もも又はむね)(一口大)	小1枚(180g)
薄力粉	小さじ2	
くるみ	35g	
さつまいも(1cm角)	中1/3本(75g)	
ピーマン(1cm角)	小1個(35g)	
A:にんにく(みじん切り)	少々	
A:サラダ油	小さじ2	
B:紹興酒(酒)	小さじ4	
B:しょうゆ	小さじ4	
B:酢	小さじ4	
B:砂糖	小さじ2	
B:中華スープの素	小さじ2/3	

### ＊えびとチンゲン菜のミルク煮

- えびは殻を剥き背ワタをとり、  
片栗粉でもみ洗いし、酒をふっておく。
- チンゲン菜は、葉と軸に分け、軸は4cm  
長さに、葉はざく切りにする。
- フライパンにAを入れて弱火で炒め、  
えびに薄く片栗粉をまぶし色が変わらるまで焼き、  
皿に取り出しておく。
- チンゲン菜の軸を先に炒め葉も加え、Bをふって炒める。牛乳を加えて  
弱火にかけ、2分ほど煮たら、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー: 129kcal / たんぱく質: 12.9g / 脂質: 5.6g / 炭水化物: 5.3g



	えび(ブラックタイガーなど)	4匹(120g)
・洗い用 片栗粉	大さじ1	
・まぶす用 片栗粉	小さじ1.5	
酒	小さじ1.5	
チンゲン菜	小2束(200g)	
A:サラダ油	小さじ2	
A:しょうが(せん切り)	ひとつまみ	
B:鶏がらスープの素	小さじ1/3	
B:塩こしょう	各少々	
牛乳	1/3カップ(約70cc)	
C:片栗粉	小さじ1	
C:水	大さじ1	

## 成長期に不足しがちな栄養素

### 食材 ポイント

#### カルシウム

骨や歯を形成する成分。  
成長期でスポーツをする人はたっぷりとろう。  
牛乳・チーズ・ししゃも・ちりめんじゃこ・チンゲン菜・高野豆腐・切干大根



#### ビタミンD

カルシウムの吸収を促すビタミン。  
※リンが多い加工食品の摂取が多いと、骨から  
カルシウムが放出され、骨のカルシウム量が減少する。  
魚類・ししゃも・きくらげ・干しいしのたけ



# アクティブな毎日を過ごすシニア世代の食事

**はつらつライフを支える食事のとり方**

**① 粗食になりすぎない工夫を!**  
食欲がない時はおかず(肉・魚など)から食べ、たんぱく質をしっかりとろう。

**② 油が気になる方へ!**  
油も良質なものを適量選んでとろう。魚の油はシニア世代にも大変有効です。

**③ 塩分が気になる方へ!**  
だしを利かせたり、香辛料・酢・レモンを上手に使うと少量の塩分でも味にインパクトがでます。

※持病をお持ちの方は医師にご相談ください。

**献立 1 (材料 2人分)**

**野菜・豆・肉たっぷり! プルコギ丼**

1 大豆ミートは、熱湯で5分茹で絞っておく。  
 2 ボウルにつけだれの材料を入れ、Aを加えよく混ぜ、30分間冷蔵庫で漬けておく。  
 3 フライパンに2と水を入れ、中火でじっくり炒め煮する。  
 4 火がとおってきたら強火にしてフライパンをゆすりながら照りを出す。  
 5 青ねぎを散らしてざっと炒め合わせ、丼に盛ったごはんの上にのせる。

エネルギー: 599kcal / たんぱく質: 24.7g / 脂質: 13.4g / 炭水化物: 91.28g

胚芽米ごはん	400g
A:牛切り落とし肉	100g
A:大豆ミート(フレーク・乾燥)	20g
A:たまねぎ(縦薄切り)	中1/2コ(約100g)
A:生いきたけ(石づき取り1cm幅カット) 1枚	(20g)
A:まいたけ(石づき取り小房に分ける) 1/3パック	(約40g)
A:赤ピーマン(縦5mm幅カット)	1/3コ(20g)
青ねぎ(5cm長さカット)	2本
水	30cc



**つけだれ(ヤニニヨム)**

しょうゆ	大さじ1強(20cc)
酒	大さじ2(30cc)
一味唐辛子	小さじ1/2(好みで増減)
白ごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	ひとつまみ
おろししょうが	ひとつまみ
梨orりんご(すりおろす)	1/8個分(25g)



**ホタテ缶のふわふわスープ**

1 鍋に入れたAを沸騰させ、しょうがの絞り汁とホタテ缶を汁ごと入れる。  
 2 Bの水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。  
 3 食べる直前に、沸騰した鍋の中に、溶き卵を少しづつ入れ、ひと呼吸おいたらひと混ぜして消火し、塩、こしょうで調味する。  
 4 香り付けに、ごま油を入れて青ねぎをちらして盛りつける。

エネルギー: 79kcal / たんぱく質: 7.3g / 脂質: 4.2g / 炭水化物: 1.7g

ホタテ缶(けごと)	40g
A:水	1.5カップ(300cc)
A:中華スープの素 小さじ1	
しょうがの絞り汁 少々	
B:片栗粉 小さじ1	
B:水 小さじ2	
卵 1個	
塩、こしょう 少々	
ごま油 小さじ2/3	
青ねぎ(小口切り) 1本分	

食材  
ポイント  
1

## ビタミンE

血管の老化を防いだり、血液の流れをよくしたりする。  
ビタミンCやβカロテンと一緒にとるとより効果がある。

油、種実類、魚卵に多く含まれる。アーモンドなど。

に応じて、必要な栄養価はかわりますので、献立を考える時の参考にしてください。

11

## 献立 2 (材料 2人分)

### ✳️ 玄米ごはん

エネルギー: 330kcal / たんぱく質: 5.6g / 脂質: 2.0g / 炭水化物: 71.2g

400g



### ✳️ 大豆ミートの唐揚げ

- 1 Aをボウルに合わせておく。
- 2 大豆ミートを熱湯で5分茹でて、ぎゅっと絞る。
- 3 片栗粉をまぶし、190°Cの油で揚げる。
- 4 揚げたてを1に入れ白ごまも加え混ぜる。

エネルギー: 152kcal / たんぱく質: 9.2g / 脂質: 7.1g / 炭水化物: 14.2g

大豆ミート (ボールタイプ)	乾燥35g
片栗粉	適量
A:しょうゆ	小さじ2
A:酢	小さじ2
A:砂糖	小さじ2
A:おろしにんにく	ひとつまみ分
A:おろししょうが	ひとつまみ分
揚げ油	適量
白ごま	小さじ1
ラー油	少々(好みで)

えび(ブラックタイガーパーラー)	120g
・洗い用 片栗粉	大さじ1
・まぶす用片栗粉	小さじ1.5
酒	小さじ1.5
しめじ	1/2パック(70g)
生しいたけ	小2個(30g)
エリンギ	1本(70g)
A:サラダ油	大さじ1
A:にんにくみじん切り	小さじ2
B:カレー粉	小さじ1
B:塩	ひとつまみ
B:こしょう	少々

### ✳️ きのことえびのカレー風味炒め

- 1 えびは殻を剥き背ワタを取り、片栗粉でもみ洗いし、酒をふっておく。
- 2 きのこと類は洗わず、石づきを取り、食べやすい大きさにする。
- 3 フライパンにAを入れて弱火で炒め、水気を拭き取ったえびを片栗粉でまぶし、赤くなるまで焼く。
- 4 きのこと類を加えて更に炒め、しんなりしたらBで調味する。

エネルギー: 175kcal / たんぱく質: 14.0g / 脂質: 7.3g / 炭水化物: 15.8g

### ✳️ なめこおろし味噌汁

- 1 だいこんはすりおろす。  
三つ葉は1cm長さに切る。
- 2 鍋にだし汁を沸かし、  
なめこを加える。  
味噌を溶きひと煮立ちしたら、  
大根おろしを汁ごと加え、再沸騰したら消火。  
椀に注いで三つ葉を散らし、一味唐辛子をふる。

なめこ	20g
だいこん	3cm(60g)
三つ葉	2本
だし汁	250cc
味噌	小さじ2
一味唐辛子	少々

エネルギー: 19kcal / たんぱく質: 1.1g / 脂質: 0.4g / 炭水化物: 3.2g

### ✳️ ほうれん草ともやしの磯部あえ

- 1 もやしは、根を取ってさっと茹で絞り、  
3cmにカットする。
- 2 1をボウルに入れ、  
適当にちぎった  
焼きのりとAで和える。

ほうれん草	1株(30g)
もやし	1/3袋(100g)
焼きのり	1/6枚
A:しょう油	小さじ1弱
A:レモン汁	小さじ1

エネルギー: 14kcal / たんぱく質: 1.6g / 脂質: 0.2g / 炭水化物: 2.4g

#### 食材ポイント 2

##### 体に優しい魚の油

血流をよくし、脳代謝を活性化します。  
脳や神経組織の発育・機能維持に不可欠で脳の情報伝達や精神安定も助けます。



##### ▶魚の油の種類

EPA (エイコサヘキサエン酸) …いわし・さば・あじなどの青魚に多く含まれている。

DHA (ドコサヘキサエン酸) …青魚・まぐろ・かつおに多く含まれている。 参考…厚生労働省「日本人の栄養摂取基準」2010年版より

#### 食材ポイント 3

##### 食べない理由はない！ 煙のお肉！ 「大豆ミート」

▶大豆の主な栄養 ①タンパク質 ②食物繊維 ③ビタミンB群 ④ミネラル ⑤大豆イソフラボン・サポニン・レシチン  
▶代表的な大豆製品…豆腐・豆乳・油揚げ・納豆・かんもどき・味噌・しょうゆなど

大豆ミートとは…大豆を皮付きのまま、まるごと加熱・加圧→成形・乾燥したもののため大豆を丸ごと食べられます。  
低脂質・低カロリーで栄養価の高い良質なたんぱく質です。

使い方 乾物は戻してから調理します。 ①熱湯で5分茹でる。 ②流水で洗い終る。  
お肉の代わりとしていろんな料理に使えます。湯戻しすると約3倍になります。



お弁当の  
バランスは

主菜 副菜 主食  
**1:2:3**

年齢や性別、運動の種類・量により  
消費エネルギーが変わります。  
特に運動量の多い人は、  
このバランスで全体量を  
増やした方がよいでしょう。

栄養のバランスを考え、主食（ごはん、パン、麺）、  
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻類）、  
主菜（肉、魚、卵、大豆）を上手に組合せ、  
パワーとスタミナUPにつながる  
お弁当を作つてみましょう。

## お弁当づくりのポイント



白・黒・緑・赤・黄の5色の食材が入る  
ようにするといろいろな食材を使うので  
様々な栄養がとれます。5色の食材が並ぶと  
彩りもよく、きれいに詰めるよう心掛けければ  
見た目にもおいしく見えます。

白 ごはん・サンドイッチ



黒 のり・ごま・ひじき



緑 ほうれんそう・アスパラガス・  
ブロッコリー・きゅうり



赤 トマト・ベーコン・  
エビ・いちご



黄 コーン・かぼちゃ・  
卵・黄ピーマン



食中毒予防を  
しよう



### 1 汁気をなくす

水分が多いのは細菌が繁殖しやすい環境です。  
お弁当の汁気はしっかりきる、またドレッシング・  
ソースなどは別盛にしましょう。

### 2 粗熱をしっかり取る・保冷剤を使う

30~40℃が菌が好む温度です。食材が冷めてからふたを  
するようにしましょう。特に夏場は保冷剤を使ってお弁当  
が温まらないようにしましょう。



### 3 十分加熱する

前日に作ったおかずを使うときは、しっかり再加熱しましょう。  
食材はしっかり中まで火をとおし、加熱ムラがないよう気を  
つけましょう。

### 4 食中毒予防に効果的な食材を使う

酢・梅・しょうゆ・カレー粉などを調理に使うと、細菌の繁殖  
を抑える効果があります。

### 5 盛り付けなどは素手でしない



手に細菌がついていることがあるので、おにぎりをにぎったり、  
おかずを詰めたりするときは、ラップや箸を使い、素手ではやらないようにしましょう。

河井選手  
インタビュー

清水エスパルス 河井陽介選手に聞く!



# アスリートの食生活とは?

藤枝市出身



ピッチの上をダイナミックに動きまわるスタミナと、試合の流れを読んだ正確なパスなど高い技術が光る河井陽介選手。

藤枝で生まれ育ち、プロへと成長していく過程で感じた食生活の大切さについて語ってくれました。

©S-PULSE

① 食生活に気遣うようになつたのはいつ頃?

高校生の頃です。中学生の頃までは親に任せきりでしたが、高校生になつて練習後に自分で補食することが増えました。先輩たちの厳しい練習についていくために、自然と食事を気遣うようになりましたね。僕はもともと好き嫌いが多かったです。だから身長が伸びなかつたんですね。それだけが後悔です(苦笑)。特に生野菜が苦手ですが、今はがんばって食べるようになっていますよ。



試合や練習前後の食事で気をつけていることは?



朝から練習があるので、早起きしてしっかり自覚めた状態で朝食をとるようにしています。練習や試合の前後はすぐにエネルギーになるものを食べます。特に試合前は、動きやすいように消化が早い炭水化物(ごはん、うどん、パスタなど)を腹八分目で食べるようにしています。試合後は体力を回復するためにたんぱく質(肉や魚など)が中心です。

し  
い  
で  
す  
ね。



② 子供たちに一言  
スポーツをしている



## P R O F I L E

河井 陽介

Kawai Yousuke

1989年8月4日生まれ

青島小一青島中(藤枝東FC)ー藤枝東高校ー慶應義塾大学ー清水エスパルス(2012~)

第86回全国高校サッカー選手権大会で司令塔として藤枝東高校を34年振りの決勝進出へと導く。

大学進学後、U-20サッカー日本代表や全日本大学選抜に選ばれたなど大学サッカーワールドを代表する選手となった。

大学卒業後、清水エスパルスへ加入、中心選手として活躍中。

藤枝市のホームページから、レシピ集をダウンロードすることができます。

協力 東海ガス株式会社

監修 櫻田 彩野(東海ガス株式会社 管理栄養士)

中野 ヤスコ(食の学び舎 くるみ代表／料理教室講師)

発行 藤枝市 市民文化部 スポーツ振興課

住所 静岡県藤枝市岡出山1-11-1

電話 054-643-3111(代表)

<http://www.city.fujieda.shizuoka.jp/>

(第2版)  
平成27年3月発行