

スポーツの秋！「体重」と「たんぱく質」を意識してみましょう！

待ちに待ったさわやかな季節の到来です。

おいしく食べること、元気に動くことのバランスについて考えましょう。

エネルギーバランスチェック

運動量と食事量のバランスには体重の変化を意識しましょう

個人によって、食べる量も運動量もまちまちです

ここで目安になるのは「体重の変化」です

- ・ 体重変化がない⇒間食(補食)は必要ありません・・水分補給を充分に
(大量の汗をかいたときはスポーツドリンクなどを補うとよい)
- ・ 体重が減ってきた⇒間食(補食)をプラス・・運動後に糖質とたんぱく質を補ってエネルギー補給、傷ついた筋肉の修復を行いましょう
(例：果汁 100%ジュース+チーズ、フルーツ入りヨーグルト
鮭入りおにぎり等々)



※各個人の食事量の目安は食と健康に関する情報第 81 回を参照ください

栄養バランスチェック

食事の基本は 1 日 3 回、色々な食材をバランスよく食べることですが、運動する場合に特に意識したいのが「たんぱく質」のとり方です
たんぱく質・・筋肉、骨、血液などすべての臓器を作るために欠かせない栄養素で、運動によってダメージを受けた筋肉の修復にも大切です

- ・ たんぱく質の 1 日の必要量＝体重 1kg あたり 1～1.5g(運動した場合)

※体重 60kg の場合：60～90g

たんぱく質を構成しているアミノ酸は一度の食事ですごくたくさん摂取しても体に蓄えておくことはできないので、3 回の食事でもまんべんなくとる必要があります。

この 6 品のたんぱく質量合計は 57g です



豚ロース肉 50g
(約 13g)



鮭 70g
(約 20g)



卵 50g
(約 6g)



豆腐 100g
(約 5g)



納豆 45g
(約 7g)



200ml
(約 6g)



ご飯 150g
(約 3g)



食パン 6 枚切り 1 枚
(約 4g)

主食からもエネルギー＋
たんぱく質が摂取できますよ

おいしく簡単、体づくりメニュー

★厚揚げの肉はさみ焼き

材料 2人分

厚揚げ(絹あげ)	2枚(300g)
鶏むねひき肉	80g
ねぎ(みじん切り)	20g
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
こしょう	少々
小松菜(青菜)	60g
<A>	
水	3/4カップ
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

高たんぱく、低脂質の鶏むね肉、
豆腐類(厚揚げ)のW使いメニュー



<作り方>

- ① 厚揚げは2つに切り、それぞれの厚みの真ん中に切り込みを入れる。
- ② ひき肉、ねぎを混ぜ合わせ、しょうゆ、片栗粉、こしょうも加えよく混ぜる。
- ③ ①の厚揚げに②をはさむ。
- ④ フライパンに③を入れて、中火で焼く。こんがり焼けたら裏返してふたをして、弱めの中火で4分ほど焼く。
- ⑤ 洗って3cm程に切った小松菜を平らな皿に入れて、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ⑥ 焼きあがった④と⑤を器に盛りつける。
- ⑦ フライパンに<A>を入れて加熱し、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけて⑥の上にかける。

★じゃがいものガレット

材料 2人分

じゃがいも	160g
塩	2つまみ
小麦粉	大さじ1
スライスチーズ	1枚
サラダ油	小さじ2

じゃがいもの他に、旬のさつまいもやかぼちゃの細切りでも甘くておいしいガレットができます

糖質、たんぱく質がとれる
補食としても適した一品です

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、薄切りから縦に細切りにしてボウルに入れる。
- ② ①に塩をふって混ぜ合わせ、小麦粉をふり入れてさらに混ぜる。
- ③ ②に1cm角程度に切ったチーズを加える。
- ④ フライパンに油を入れて温め、③を入れて丸く広げて弱火で5~6分じっくり焼き、こんがり焼けたら裏返してさらに5分程度焼く。
- ⑤ ④を4等分に切って盛り分ける。

*ガレット・・・フランス語で丸く平らな食べ物のことをいう

★納豆を常備して・・・

納豆はたんぱく質豊富、しかもパックを開けたらすぐに食べられる便利な食材です。

いつも同じ味で物足りないというときに・・・

- ・納豆のたれ+酢+ごま油+豆板醤やスイートチリソース
- ・納豆のたれ+酢+オリーブ油+粒マスタード
- ・納豆のたれ+酢+めかぶ+青じそなどの香味野菜

酢を混ぜると野菜サラダのドレッシング、豆腐の薬味など万能調味料として使えますよ！