

## 【スポーツ栄養士】

田中整形外科病院管理栄養士 大坪 豊寿

### しっかり食べて貧血を予防しよう

いよいよスポーツの秋がやってきました。9月27日のベルリンマラソンでは、渋井陽子選手が世界歴代4位の日本新記録で優勝したことは記憶に新しいところです。2001年のこの大会で高橋尚子選手が日本記録を出したものの、アテネオリンピック選考の大会では、まさかの失速でオリンピックの切符を逃してしまいました。その後のインタビューで小出監督が「食事で失敗したなー」と答えたことを知っていますか？「食事で失敗」これはいくらトレーニングを積んでもそれに見合った食事をとらなければ、実力は発揮できない。つまり食事もトレーニングのひとつであることを意味しています。

長距離選手の女子の場合に多いのが貧血です。しかし、最近では男女の差もなくなってきているそうです。現に高知県の高校生男子に貧血が多いという報告もありました。貧血になると回復するまでに時間がかかり練習にもついていけなくなります。トレーニングに見合った食事を継続してしっかり食べていれば貧血を予防できます。スタミナをつけるためにも貧血を予防することは重要な要素になります。ジュニア選手の場合では骨格筋の発達、発汗などで失われる分の補給と鉄の需要が高くなります。

日ごろから食事に気を配り貧血状態にならないように心がけてください。

### 貧血ってなに???

運動は筋肉の収縮によって行われますが、筋肉を動かすためには酸素を必要とします。その酸素を筋肉に運んでいるのが血液中に含まれるヘモグロビンです。

貧血とはそのヘモグロビンが減少した状態の事をいいます。



### 貧血がおこると・・・

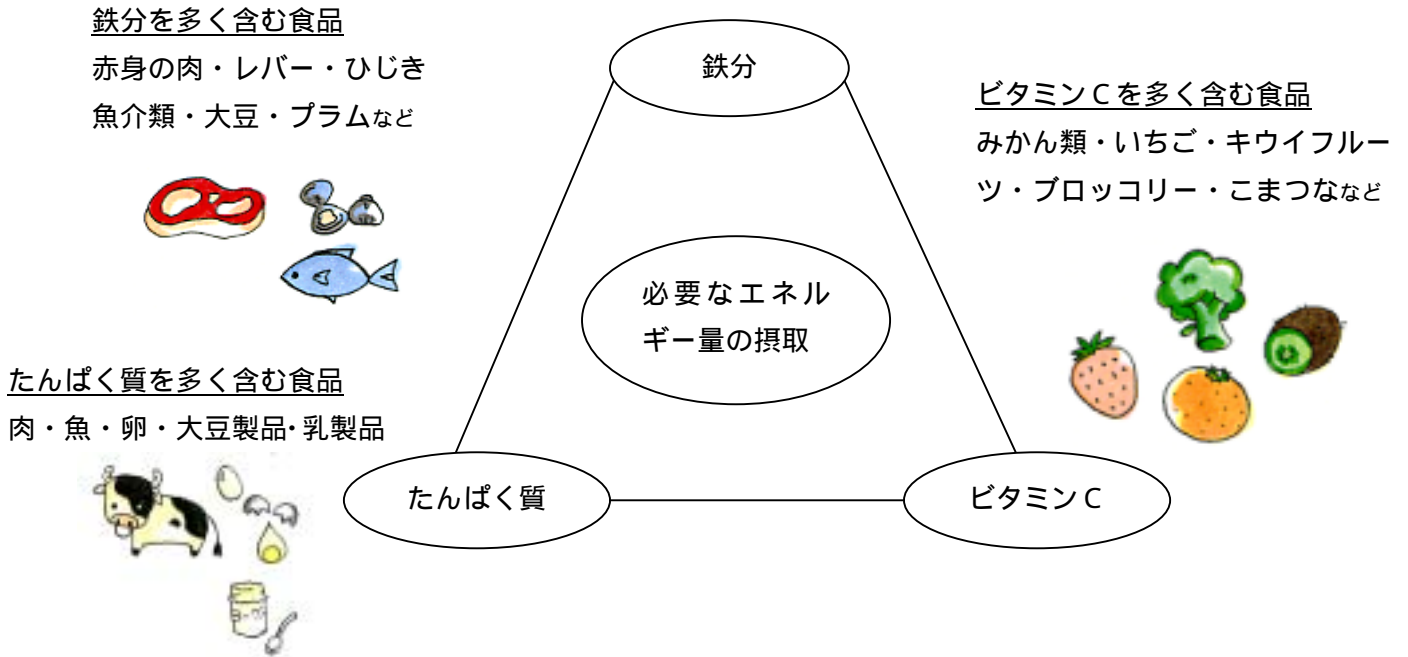
疲れやすい、疲れがとれない、練習中息切れがする、  
ちょっと無理をするとめまいがする



トレーニングについていけない、記録が伸びない、  
試合に勝てない、結果が残せない

## 貧血予防に次の3つを実行しましょう！！

- ・必要なエネルギー量をきちんととる（3度の食事をしっかり食べる）。
  - ・ヘモグロビンの材料である鉄分、たんぱく質をしっかりとる。
  - ・鉄の吸収をよくするビタミンCを積極的にとる。
- 以上のことは、貧血の改善にも効果があります。



## 鉄分吸収のメカニズム

貧血の改善や予防をするためには、上手に鉄分をとることが必要です。

鉄分だけ

鉄分+たんぱく質

鉄分+たんぱく質+ビタミンC



毎回の食事に3種の食品をそろえて食べましょう。

鉄分たっぷりのメニューを紹介します。レバーは鉄分が多い食品ですが、苦手な人も多いと思います。このレシピは、以前の講習会でそれまでレバーが食べれない人が食べることでできたメニューです。一度、試してみてください。

## 鉄分たっぷりメニュー

### 鶏レバーのカレー煮

#### [材料 4 人分]

鶏レバー	300 g
濃口しょうゆ	10 g
カレー粉	10 g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	150 g
にんにく	5 g
しょうが	5 g
ピーマン	100 g
トマト	200 g
油	8 g
酒	30 g
トマトジュース	300 g
固形チキンブイヨン	5 g



#### [作り方]

レバーは脂肪を取り除いて1口大に切る。水分をとってしょうゆとカレー粉で下味をつける。

玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。ピーマンとトマトもみじん切りにする。

下味をつけたレバーに片栗粉をつけて揚げる。

(レバーの水分をしっかりとっておかないと揚げる時に危ないので注意して下さい。)

鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、香りがたったらレバーを入れ、酒とトマトジュースを加える。アクを除き、固形ブイヨンを加えて汁気がなくなるまで煮る。

お皿に盛ってピーマンとトマトを散らす。

#### レバーのにおいを消す方法

水の中でよく洗い脂肪を除き、その後、牛乳に10分程度浸します。

さらに、にんにくやしょうがなどのしょうゆだれに漬け、下味をつける。