

夏バテ予防をしよう。

【スポーツ栄養士】田中整形外科病院管理栄養士
大坪 豊寿



高温多湿の夏がやってきました。睡眠不足や食欲不振などが起こり、「だるい」とか「疲れた」とか言っていないですか。食欲がなくなって冷たいアイスや飲み物などに先に手が出て食事が後回しになっていませんか。こういう状態で夏の強化合宿で途中リタイアするなど苦い経験をされた方がいるのではないのでしょうか。

以前、私は合宿施設の栄養士さんと食事についての話をしていたところ栄養士さんや調理師さんは口をそろえ「高知の人は他県のチームに比べてご飯を食べないので、ご飯の炊く量を減らしています。おかずも残します。」と聞かされとても残念な思いをしました。

その後、選手や監督さんにその話をしました。「選手には牛乳や果物は参加費を増やしてもでも摂ってもらいたい」「練習後にジュースをがぶ飲みしないように、練習中に水分補給して下さい」と話しました。その後、合宿にはジュースを買うためのお金も持ってこないようにして、牛乳を付けるようにしてくれました。後日監督さんからは「合宿でリタイアをする選手がいなくなった」と喜びの報告をいただきました。私は監督さんがすぐに実行してくれたことに感動しました。

そこで、今回は夏バテ解消の栄養補給について紹介します。

ポイント

食欲を増進させる食品を上手に利用する。

キムチ・カレー粉・しょうが・唐辛子・にんにく・マスタード・わさび・ハーブ・梅など

例えば冷奴の上にキムチや梅などをトッピングする。

ビタミンB1の多い食品を積極的に利用する。

豚肉・強化米・豆腐・かつお・納豆など。

ストレス対策のためにビタミンCの多い食品を摂る。

オレンジ・グレープフルーツ・ブロッコリー・ピーマン・じゃが芋・さつまいもなど。

炭水化物をしっかり摂る。

スポーツ選手のエネルギー源であるご飯・パン・麺類を毎食とる。

カツ丼・中華丼・カレーなど一度に主菜も取れる料理もおすすめです。

具たくさんのみそ汁を用いる。

野菜の摂取が少ない選手や野菜嫌いの選手も汁物だと食べられます。

たんぱく質やでんぷんの消化を助けてくれる食品を利用する。

山芋・おくら・大根・キウイ・パイナップルなど

お菓子やジュースは控える。

糖分の多い食品はエネルギーに変換される際、ビタミンB1を必要とするため、摂り過ぎるとビタミンB1の無駄使いになります。その結果、疲労蓄積や夏バテをもたらします。また、食事前に摂ると満腹感を感じ肝心の食事がおろそかになります。

水分はこまめに補給する。

一気に飲むと胃液が薄まり、栄養素の吸収力が低下します。特に運動前後、運動中ともこまめに補給する。

夏野菜メニュー

かぼちゃのカレーマリネ

[材料 4 人分]

かぼちゃ	300g
揚げ油	適量
玉葱	60g
人参	40g
うずら卵	6個
パセリ	少々

ドレッシング

油	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1弱
カレー粉	小さじ1



[作り方]

- かぼちゃは5mmの厚さに切り、油で揚げる。
- 玉葱と人参は薄い千切りにする。
- ドレッシングを作り、
、
、
を入れ漬け込んでおく。
- パセリをみじん切りにする。
- うずら卵を半分に切ってお皿にマリネと盛りつける。パセリは上に散らす。

簡単冷奴

絹ごし豆腐の上にキムチをのせただけ。忙しい時にぜひ試してください。我が家では人気です。



豆腐が苦手な方も中華風にすると食べれる人もいます。たれにはゴマ油・ザーサイ・にんにく・生姜など利用し、トッピングはおじゃこやベーコンをかりかりに炒めたり何でものせてみて下さい。

