

夕食が遅くなった時には

<スポーツ栄養士> 田中整形外科病院 管理栄養士 大坪豊寿

スポーツ選手はトレーニングや練習試合などが夕方から行われ、ジュニアの場合は、放課後の練習や塾から帰宅することが多く、夕食が遅くなりがちです。練習で疲れ、遅くなったから簡単に食事を済ませて寝てしまう。これでは翌日に疲れを残したまま練習するようになってしまい、悪循環になってしまいます。

また、寝る前にたくさん食べたら太るのであまり食べない方が良いのでは、と考える方もいます。特に遅い時間帯は極端にご飯などの炭水化物をほとんど食べない選手がいますが、これでは筋肉の分解も招きます。確かに寝る前に脂質の多い食品は、余分な脂肪を増やし、胃がもたれ、翌日の朝食に影響します。

そこで、今回は夕食が遅くなった時の食事について考えてみました。

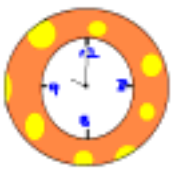


運動前後の食事の基本は

運動前は、おにぎり・バナナなどの炭水化物と水分補給を

運動後は、早めにバナナ・100%果汁・スポーツドリンクなどでエネルギー補給

運動後2時間以内に主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品でバランスの良い食事を



夕食が遅くなった場合の食事のポイント

脂質を控えめで消化が良いものを選ぶ（量より質を考える）

主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品をできるだけ揃え、ごはんを中心におかずを食べることです。主菜のおかずは低脂肪にして揚げ物や生クリームを使った料理は避ける。脂質の多い食材にも注意する。

例えば、主菜は豚しゃぶしゃぶ・ささみの照り焼き・白身魚のホイル焼き・湯豆腐など。パンを食べるときにはライ麦パンなどを選び牛乳は低脂肪にする。煮込みうどんなどもおすすめです。

鮭のホイル蒸し

[材料 4 人分]

生鮭	4 切れ
塩	小さじ 1 弱
こしょう	適量
しめじ	1 パック
玉ねぎ	1 / 2 個
人参	60 g
葱	10 g
しょうゆ	小さじ 1
酒	大さじ 1
すだち	2 個



[作り方]

鮭に下味をつける。(塩・こしょう)

しめじは食べやすい大きさにして玉ねぎ・人参・葱は薄切りにする。

にしょうゆと酒を加えて混ぜる。

鮭と の材料をアルミホイルで包み 15 分程度蒸す。

お皿に盛ってすだちを添える。

オーブンや焼き網で焼いてもかまいません。

トマト・カイワレ大根・えのきだけ・生わかめなど、いろいろな野菜でアレンジできます。

すだちはレモンにしても良い。

少し脂肪が多くなりますが、バターを少し入れたりしてもおいしいです。