

栄養だより

～運動時の栄養補給のポイント～

10月14日は「スポーツの日」です。スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う日とされています。気温もだんだん涼しくなり、運動しやすい季節となりました。今回は、運動する際の栄養補給のポイントについてご紹介します。

【運動前】

運動時に必要なエネルギーを補給する必要があります。運動時に最も効率的に利用されるエネルギー源は「炭水化物」です。運動の1～2時間前までにおにぎり、パン、うどんなどの主食や、バナナなどの果物から炭水化物をとることがおすすめです。

【運動中】

長時間の運動であれば、運動前と同じく「炭水化物」の補給がおすすめです。水分補給は、こまめに行いましょう。

【運動後】

運動直後は、胃腸の働きが弱まっているため、消化の良いものがおすすめです。また、運動後30分以内にたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品等）を補給することで、筋肉の修復に役立ちます。

* 今月のお料理レシピ *

『フルーツサンド』

～運動前の軽食におすすめです～

《材料（2人分）》

食パン（8枚切り）	2枚	ヨーグルト	200g
はちみつ	大さじ1	キウイフルーツ	1個

《1人分栄養価》

エネルギー：202kcal、食塩相当量：0.5g



《作り方》

- ① ヨーグルトはクッキングペーパーを敷いたザルで一晩水切りする。
- ② ①にはちみつを加え、混ぜ合わせる。
- ③ キウイフルーツは皮をむき、縦に4等分する。
- ④ 食パンの耳を切る。
- ⑤ ラップの上に食パン1枚をのせ、②の半量を広げてキウイフルーツを並べる。残りの②を広げて食パン1枚をのせ、ラップで包む。重石をのせて30分冷凍庫に入れて冷やす。
- ⑥ ラップを外し、対角線に切る。

果物は、季節の果物に変えて◎です。生クリームの代わりに水切りしたヨーグルトを使うことでヘルシーに仕上がります。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。