

栄養だより

～運動時の栄養補給のポイント～

10月13日は「スポーツの日」です。スポーツを楽しむ、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、バナナなどの果物など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

『秋の味覚でほっこり豚汁』

～運動後の栄養補給におすすめです～

＜1人分栄養価＞

エネルギー：172kcal、食塩相当量：1.6g

＜材料＞（4人分）

豚肩ロース肉	100g	しいたけ	40g
大根	80g	油揚げ	10g
れんこん	80g	生姜(すりおろし)	小さじ1
さつまいも	80g	サラダ油	小さじ1
人参	40g	みそ	大さじ1と小さじ1
ごぼう	40g	だし汁	800ml



＜作り方＞

- ① 豚肉は約2cm角に切る。
- ② 大根、人参はいちょう切り、さつまいもは乱切り、しいたけは薄切り、油揚げは短冊切りにする。ごぼうはさがき、れんこんはいちょう切りにし、水につけてあく抜きをする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、①の豚肉をさっと炒め、だし汁を加える。
- ④ ③に②の野菜と油揚げを加え、沸とうしてきたら弱火にし、あくを取りながら約15分間煮る。
- ⑤ 大根が柔らかくなったら、みそを加え、生姜(すりおろし)を加える。

生姜を豚汁に加えることで、豚肉や根菜の臭みを消し、身体をあたためる効果を高めます。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。