

栄養だより

～運動時の栄養補給のポイント～

10月12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

『鶏ささみの炊き込みご飯』 ～運動後の栄養補給におすすめです～

《材料》（4人分）

米	2合
鶏ささみ	5本
干しいたけ	10g
干しいたけの戻し汁	200ml
ぶなしめじ	1パック
生姜	ひとかけ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

《作り方》

- ① 米は洗って水を切る。
- ② 鶏ささみは、筋を取り除く。干しいたけは、水で戻し、千切りにする(戻し汁はとっておく)。
- ③ ぶなしめじは、石づきを取ってほぐす。生姜はすりおろす。
- ④ 炊飯器に米、しょうゆ、みりん、しいたけの戻し汁を入れ、2合目の目盛りまで水を入れる。
- ⑤ ④に鶏ささみを乗せ、その上におなしめじと干しいたけを乗せて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、すりおろした生姜を入れ、ささみをほぐしながら混ぜる。
- ⑦ 器に盛り付けたら完成。

《1人分栄養価》

エネルギー：276kcal
たんぱく質：25.4g
食塩相当量：1.5g



炭水化物とたんぱく質を一緒に取ることができる一品です。また、だし(干しいたけ)と炊飯後に加える生姜の組み合わせにより、風味が豊かになります。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。