

空高く、澄んだ空気のさわやかな季節になりました。秋は、収穫の秋、食欲の秋、読書の秋、そして運動するのも最適な季節でもあります。今月は目黒区連合体育大会や学習発表会と行事が盛りだくさんです。忙しい中でもおいしい旬の食べ物を味わいながら、健康な体づくりを心がけたいですね。

スポーツと栄養について

スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。それらを作るのが、食べ物に含まれている栄養素になります。スポーツをする人にとって、食事は勝敗を左右するとても重要なものなのです。



**スポーツをしているからといって特別な栄養を摂らなくても、
1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば問題はありません。**

☆基本は、1日3食バランスの良い食事。

☆朝食をしっかり食べましょう。

☆清涼飲料水の飲みすぎに注意。

家庭でも牛乳を飲みましょう。

☆食事、睡眠、トレーニングのバランスをとり、
規則正しい生活を継続させましょう。

**主食・主菜・副菜・汁物・果物・
牛乳をそろえましょう**

激しい運動を行うと鉄分などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。果物や野菜料理、牛乳をプラスして、効果的に鉄・カルシウム・ビタミン類を摂取しましょう。

スポーツと食事Q&A

Q. 練習による疲労を早く回復させる食事ってありますか？

A. 回復するには栄養と睡眠をとることが基本で、たんぱく質が多い食べ物（肉、魚、卵など）やビタミンB₁が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をよく食べましょう。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など消化の良いものにしましょう。



家でも作ってみよう！～9月のよく食べた献立から～

いかのチリソース（材料4人分）

- ・いか40g切身8枚 {・塩、こしょう少々・酒小さじ1/2}・片栗粉大さじ3・揚げ油
- ・油小さじ1・にんにく、生姜少々（みじん切り）・長葱60g（みじん切り）・スープ80cc
- ・トマトケチャップ大さじ3・トマトチリソース大さじ4・酒小さじ1・砂糖小さじ1/2・塩少々
- ・しょうゆ小さじ1/3・豆板醤少々・片栗粉小さじ1・ごま油小さじ1/2

①いかは { } の調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。

②油でにんにく、生姜を炒め、長葱、スープ、調味料を加えてチリソースを作る。

③②に①をからめる。