

～食事で健康な心とからだを育もう～ バランスのよい食事で毎日元気！

10月に入るとだんだんと涼しくなり、運動をするのに適した時期になります。今回は最高のコンディションでスポーツをするための食事についてお話しをします。まずは下のクイズに答えてみましょう。

スポーツめしクイズ

Q1 ランニング時の不適切な水分補給の方法は？

- A. 5～15℃の冷たい飲み物をとる
B. のどが渇いてから水分補給する
C. 15～30分に一度は水分補給する
D. 1回の補給は100ml程度にする

Q2 マラソン大会当日の3時間前にとる食事として好ましいのはどれでしょうか？

- A. おにぎりやうどん
B. バナナやエネルギー飲料
C. アメやチョコレート

Q3 試合の間に食べる子どもの昼食として好ましくないものは？

- A. おにぎりなどの炭水化物
B. オレンジなどのフルーツ
C. バナナやエネルギー飲料
D. から揚げなどの油の多いメニュー



いくちゃん

◆ 答え ◆

Q1 B. のどが渇いてから水分補給する

ランニング時には体温が上昇しているため、5～15℃程度の冷たい飲み物を15～30分に一度、100ml程度補給します。冷たい飲み物は熱くなった体を冷やし、すばやく水分を補給することができます。『のどが渇いた』というときは、体内で脱水が始まっているので、そうなる前にこまめに水分補給するようにしましょう。

Q2 A. おにぎりやうどん

マラソン大会の3時間前には、胃に負担がかからずエネルギーにかわりやすい糖質中心の食事が好ましいです。糖質の吸収速度には差があるので、おにぎりやうどんは3時間前、バナナやエネルギー飲料は1時間前、2～3個のアメや2かけほどのチョコレートは30分前を目安に食べるとよいでしょう。

Q3 D. から揚げなどの油の多いメニュー

試合の合間に食べる子どもの昼食としては、おにぎりやバナナ、エネルギー飲料などの炭水化物を中心としたものがオススメです。フルーツは糖質やビタミンC、水分の補給ができます。油の多い食事は消化に時間がかかるため、よくありません。また、お弁当のおかずは、傷みにくいように少し濃い目の味付けにしましょう。

今日から使える！ スポーツめしのポイント

★スポーツに関する食事ポイント

筋肉をつけるための食事ポイント

筋肉をつけるために『たんぱく質』の補給が大切です。たんぱく質は肉や魚、豆製品などに多くふくまれます。ただし、揚げる・炒めるといった油を使った調理方法は、脂質やカロリーも気になります。また、鶏もも肉やサーロインなど、部位によってはたんぱく質も含まれますが、脂質も多いので注意したいですね。脂身の少ない部位を選択するか、脂の多い肉は脂身を除き、ゆでる・蒸すといった油を使わない料理方法も取り入れましょう。

夜に運動をするときの食事ポイント

夜、仕事帰りにジムに通ったり、ランニングなどの運動をする方もいらっしゃいます。そのときは食事のとり方に注意します。自分にあった量を調整しながら食事をとるようにしましょう。



運動前

昼食から時間が経っていることが多いため、空腹のまま運動すると、**低血糖**を起こす可能性も！

⇒ エネルギー飲料などの軽食



運動



いく
ちゃん



運動後

運動前にとった軽食の分を考慮しましょう。

⇒ 糖質は少量にとどめる
たんぱく質やビタミン、ミネラルを補給できるおかずを中心に



持久力アップに有効とされているのは、**BCAA**と呼ばれるアミノ酸で、**バリン・ロイシン・イソロイシン**という3つのアミノ酸からなります。運動時には筋肉のエネルギーとなって糖質を節約するため、持久力アップにつながります。運動をする30分前から運動中にとると効果的です。BCAAが含まれるスポーツドリンクやエネルギー飲料をうまく活用しましょう！

★万が一、ケガをしてしまったときは？

運動にケガはつきものですね。今回は捻挫をして、運動ができないときの食事対策をご紹介します。

- 運動時よりも摂取エネルギーを減らします
運動時よりも消費カロリーが減ってしまうことが多いので、摂取カロリーを減らしましょう
- たんぱく質やビタミンCを積極的にとるようにします
捻挫はじん帯の損傷ですが、じん帯を構成するために必要なたんぱく質やビタミンCをとるようにします。



知っ得ポイント！

高たんぱく質低脂肪の鶏のささ身を使ったバンバンジーや鮭のホイル焼きにレモンを添えるなどすると、たんぱく質とビタミンCを一緒にとることが出来ます。今回は揚げずにできる鮭フライを5ページでご紹介しています。こちらのメニューもレモンとの相性抜群ですよ！

レモン



秋が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
さつまいも									●	●	●	●
しいたけ			●	●	●				●	●	●	
まいたけ									●	●		
ごぼう	●	●									●	●
さんま									■	■		
さけ									■	■	■	
かき										★	★	

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。秋が旬の美味しい食材をご紹介します！

10月オススメの魚介

魚 鮭

鮭は利根川より以北の日本海側の河川で産卵します。2ヶ月ほどで孵化し、海に渡ってエビなどの甲殻類を食べて沖合いに移動します。北の海で2年から8年ほど過ごし、また産卵のために河川に戻ってきます。長い旅をしているんですね！



主菜



の魚をもっと美味しく

4、5ページで紹介！

10月オススメの野菜

長いも

長いもは山いもの1つで、山いもはほかにも自然薯(じねんじょ)やイチヨウの葉の形に似ているいちよういも、粘り気がとても強いつくねいもなどの種類があります。



副菜



の野菜をもっと美味しく

6ページで紹介！

10月オススメのメニュー

今月のオススメは

9ページで紹介！

ハロウィンにぴったりの
かぼちゃメニューを
ご紹介します♪

今回はかぼちゃをたっぷり
使ったグラタンメニューです。
寒くなってきたこの時期に
ピッタリですよ！



旬をもっと美味しく! ★10月4ページ★



の魚をもっと美味しく

主菜

今月は

鮭
かけ

秋が旬の鮭を使った『ちゃんちゃん焼き』は北海道の郷土料理です。鮭などの魚と野菜(玉ねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、にんじんなど)を鉄板で焼き、酒で溶いた白みそなどで味付けをします。



●鮭の選び方



- ・皮がきれいな銀色をしているもの
- ・切り口につやがあり、身が鮮やかなオレンジ色のもの
- ・身がかたく、しまっているもの

鮭の切り身はやわらかそうなものより、かたくしまっているものの方が、美味しいです。

●生鮭の保存方法

食べきれないときは下記の方法で美味しく冷凍しましょう!



- ① 生鮭を軽く水で洗い、キッチンペーパーで水けをふき取る。
- ② 塩と酒少々をふり、水分をふいてラップに包み、冷凍する。

※ 解凍はドリップの出にくい、冷蔵庫での解凍がオススメです!

鮭をもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

鮭のゆずみそ漬け焼き

Point

旬の味覚

和風

簡単



146
Kcal

塩分
1.3g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・生鮭 ... 2切れ
- (A) {
 - ・プレーンヨーグルト ... 大きじ2
 - ・みそ ... 大きじ1
 - ・みりん ... 小じ1
 - ・ゆずの皮(すりおろして) ... 少々
- ・ししとうがらし ... 4本

●作り方

- ①Aの調味料を混ぜ合わせ、鮭にからめて一晚漬ける。
- ②①をグリルで両面焼いて器に盛る。ししとうも一緒に焼いて添える。

★体に優しいポイント★

ヨーグルトの酸味とゆずのさわやかなかんきつ系の香りが、秋鮭を豊かな味わいにしてくれます。冷めてもおいしいので、お弁当にもぴったりです。ゆずを使うことで季節感と風味が生まれ、減塩効果にも!

旬をもっと美味しく! ★10月5ページ★



今月は

鮭
さけ



の魚をもっと美味しく

主菜

キングサーモンとは、アメリカでもっとも美味しい『さけ』といわれ、すしネタとしても人気があります。和名は『マスノスケ』です。太平洋の東北以北(北緯40度以北)、日本海、オホーツク海、ベーリング海に生息していますが、国内では少ししか獲れません。

鮭に含まれる成分

ビタミンE

ビタミンEは血流をよくする働きがあります。

鮭の身が赤いのは、えさのエビに含まれるアスタキサンチンという色素によるもので、抗酸化作用があります。もともとは白い身だったんですよ!

塩辛い塩鮭の美味しい塩抜き

薄い塩水や水で塩抜きするのが一般的ですが、下記の方法で塩抜きすると、より一層風味豊かになります。

- ①塩鮭4切れに対し、水2.5カップ、みりん大さじ1、酒大さじ2を混ぜ合わせたものに漬けます。
- ②お好みの塩加減に合わせて、2~3時間から1日ほどおきます。1日以上漬けるときは水を取り替えましょう。

試してみよう!



鮭をもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

鮭の辛子フライもどき

Point

旬の味覚

洋食

普通



169
Kcal

塩分
1.9g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

・生鮭	...	140g
・塩	...	小さじ1/5
・こしょう	...	少々
・練りからし	...	6g
・小麦粉	...	小さじ2
・卵	...	14g
・パン粉	...	14g
・ウスターソース	...	大さじ1
・キャベツ	...	60g
・ミニトマト	...	4個

●作り方

- ①鮭は1人2切れくらいになるように切り、塩、こしょうをふる。
- ②パン粉はフライパンできつね色になるまでから炒りする。
- ③①からしをぬり、小麦粉、卵、②の順に衣をつける。
- ④③をオーブントースターで5~6分焼く。
- ⑤④を器に盛り、せん切りにしたキャベツ、ミニトマトを添える。ウスターソースをかけていただく。

★体に優しいポイント★

衣のパン粉はあらかじめフライパンで炒っておくことで、焼きムラが無くきれいに仕上げることができます。揚げずに焼くことで、オイルのカロリーをカットします。旬の味覚を楽しみましょう。

旬をもっと美味しく! ★10月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

長いも

長いもは水分が多く、粘り気が少ないので、すりおろしたそばから水っぽくなってしまい、あまりとろろにはむきません。シャキシャキした食感をいかして、サラダなどにしていただくのがおすすめですが、どうしてもとろろにしたいときは、すりおろすのではなく、包丁で細かくたたいてみましょう。

●長いもの選び方



- ・黄みがかった肌色の皮で、細かいひげ根がはえており、ふっくらと太いもの
- ・切り口が変色しておらず、白くみずみずしいもの
- ・おがくずに包まれているもの
おがくずに包まれているものは良品が多くオススメです!

●保存方法

長いもは乾燥に注意!



丸ごと買った場合は、新聞紙で包んで、冷暗所で保存します。切ったものは、切り口をラップで覆い、冷蔵庫で保存します。

すりおろしておけば冷凍保存も可能です。保存用のパックに入れ、うすく平らにならしてから冷凍庫へ。解凍は自然解凍でOK!

長いもをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

長いもの豆板醤炒め

Point

旬の味覚

中華

普通



93
Kcal

塩分
0.9g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・長いも ... 200g
- ・ねぎ ... 3cm
- ・にんにく ... 1/4かけ
- ・豆板醤 ... 小さじ1/4
- ・ごま油 ... 小さじ1
- ・しょうゆ ... 小さじ1 1/2
- ・酒 ... 小さじ1
- ・万能ねぎ ... 1本

●作り方

- ①長いもは3cm長さの拍子木切り、ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ねぎ、にんにく、豆板醤を炒め、酒、しょうゆを加え炒め合わせる。
- ③器に盛り、1cm長さに切った万能ねぎを振りかける。

★体に優しいポイント★

長いもも切り方や味付け、調理方法を変えれば、ごはんにも合う立派なおかずに変身です。大きめの棒状に切った、さくさくとした食感を楽しんでください。長いもはいもの中でも低カロリーなのが特徴です。

季節をもっと楽しく! ★10月7ページ★

旬の味覚をおいしく食べよう

もう1品

旬のきのこを美味しく調理

きのこでだしをとろう

きのこにはうま味成分が豊富に含まれているので、だしをとっても美味しいです。きのこのうま味成分を引き出す酵素は、60~70℃でよく働きます。水からゆっくり煮出すのが、うま味を引き出すコツです。

きのこ単独のだしでも美味しいですが、昆布などのだしと組み合わせると相乗効果で、より美味しくなりますよ! 数種類のきのこを組み合わせると、より風味が豊かになります。

きのこの栄養やうまみは水洗いすることで落ちてしまうので、気になる汚れはふきんでふくか、水で手早く洗い、水けをよくきります。

秋

が旬のきのこをもっと楽しもう!

文献によって異なりますが、世界には約300~1000種類の食用きのこがあります。民族や地域によって好みも異なるそうです。食用きのこに似た毒きのこもあるので、野生のきのこはむやみに採らないようにしましょう。

食用きのこのうち、人工栽培できるのは現在では30種類ほどです。日本ではまいたけやぶなしめじ、しいたけなどの栽培が盛んに行われています。一方、生きた植物と共生している松茸は、今の技術では人工栽培が難しいとされています。

ヨーロッパではマッシュルーム、中国などのアジアでは、ふくろたけの栽培が盛んに行われてるそうだよ!

ムフム

里芋となめこの中華風スープ

Point

旬の味覚

中華

簡単



43
Kcal

塩分
1.0g

調理
時間
30分

●材料 (2人分)

- ・里芋 ... 100g
- ・なめこ ... 40g
- ・万能ねぎ ... 4本
- ・中華スープの素 ... 小さじ1/4
- ・水 ... 1 1/2カップ
- ・酒 ... 小さじ2
- ・塩 ... 小さじ1/5
- ・こしょう ... 少々
- ・しょうゆ ... 小さじ1/2

●作り方

- ①里芋は皮をむいて乱切りにし、塩少々をふって軽くもみ、ぬめりを洗い流す。
- ②なめこはさっと洗って水けをきる。ねぎは3cm長さに切る。
- ③なべに水とスープの素、酒を合わせ、里芋を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④塩とこしょう、しょうゆで調味し、なめこを入れてさっと煮、最後にねぎを散らして火を止める。

★体に優しいポイント★

なめこで食物繊維アップです。里芋には、体内の余分なナトリウムを排泄し、むくみ予防に働くカリウムが含まれています。里芋となめこのぬめりが味を濃厚に感じさせます。

季節をもっと楽しく! ★10月8ページ★

秋のスポーツめし

主食



いくちゃん

体育の秋だから、最近ランニングをしています。けがに注意することも重要だけど、運動後のエネルギー補給も大切だよね!

10月25日は世界パスタデー



世界パスタデーは1995年10月25日にイタリアのローマで『第一回世界パスタ会議』が開催されたことを記念して、1998年に制定された記念日です。この日には、世界各国でパスタの魅力伝えるイベントが行われます。記念日に合わせて、とっておきのパスタを食べたいですね!

パスタをゆでるときのコツ

パスタはうどんやそばのように麺自体に塩が含まれていないので、ゆでるときは湯に塩を入れます。パスタソースや好みにもよりますが、基本は湯2Lに対して塩は20gです。(1%が目安です) 20gの塩は一見多く見えますが、パスタに吸収されるのはそのうちの0.4%程度です。パスタは湯が少ないとゆでムラがおきたり、湯が蒸発して塩辛くなってしまうので、**たっぷりの湯**でゆでましょう。

いくちゃんが言うように、次の日に疲れを残さないためにも運動で消費されるエネルギーを補給することは大切です。ごはんや麺類、芋類に含まれる**糖質**はエネルギーのもとになり、豚肉などに含まれる**ビタミンB1**は糖質がエネルギーにかわるのをサポートします。

また、にんにくや玉ねぎなどに含まれる香り成分の**アリシン**にはビタミンB1の利用率高めるはたらきがあります。

今回は、糖質を含むスパゲッティとビタミンB1を含むまいたけ、アリシンを含むにんにくを使ったメニューをご紹介します!



まいたけとベーコンの パスタ

Point

パスタデー

洋食

普通



380
Kcal

塩分
1.6g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

・スパゲッティ(乾)	...	120g
・まいたけ	...	80g
・ベーコン	...	2枚
・にんにく	...	1かけ
・赤とうがらし	...	適宜
・オリーブ油	...	大さじ1
・塩、こしょう	...	各少々
・粉チーズ	...	少々
・パセリ(みじん切り)	...	適宜

●作り方

- ①スパゲッティはたっぷりの湯に塩(分量外)を加え、アルデンテにゆでる。
- ②まいたけは石づきをとり、食べやすくほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③にんにくはみじん切り、赤とうがらしは手でちぎる。
- ④フライパンに油、③を入れて弱火で熱し、香りが立ったら②を加えて炒める。①を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に④を盛り、粉チーズとパセリをかける。

★体に優しいポイント★

まいたけに含まれるビタミンB1やB2は糖質や脂質の代謝をサポートします。ベーコンの塩分やうま味、まいたけのうま味をいかし、シンプルな味付けで減塩します。

季節をもっと楽しく! ★10月9ページ★

ハッピー★ハロウィン

副菜

えっ!? ジャック・オー・ランタンって昔はかぶで作られていたの?

ジャック・オー・ランタンとは、かぼちゃをくり抜いてつくる、お化けかぼちゃのランタンのことですが、様々な由来があります。ジャックという名のずる賢い男が、悪魔をだまして地獄に落ちないという約束を取りつけたものの、生前の行いが悪いため天国にも行くことができません。悪魔に頼んで地獄にある火をもらって、かぶをくり抜いた提灯に灯し、行くあてもなくさまよっている...というのもその一つ。いつしかこの提灯が死者の魂のシンボルとなりましたが、この話がアメリカに伝わったときに、かぶではなく収穫の盛んなかぼちゃで作られるようになったそうです。

ハロウィンカラーで食卓を飾りつけ!

ハロウィンカラーといえば、黒とオレンジですが、黒は冬、闇、死者などを、オレンジは収穫、光、太陽などを表しています。昔は、11月1日に暦が変わると考えられていたため、季節の移り変わりといった意味が込められているといわれています。黒とオレンジを使って、食卓を彩ってみましょう。オレンジの食材といえば、ハロウィンに欠かせない『かぼちゃ』です。かぼちゃに含まれるβ-カロテンやビタミンEは油やナッツ類と組み合わせると吸収率がアップします。今回ご紹介するグラタンも油を使うので、オススメです!



ハロウィンのかぼちゃメニュー

かぼちゃのグラタン

Point

ハロウィン

洋風

普通

239
Kcal塩分
1.6g調理
時間
30分

★体に優しいポイント★

かぼちゃの優しい甘さに、ホワイトソースのまろやかさとチーズのコクが見事にマッチしたグラタンです。ホワイトソースは市販品を使えば、より手軽に作ることができます。

●材料 (4人分)

- ・かぼちゃ ... 150g
- ・ウィンナーソーセージ ... 3本
- ・玉ねぎ ... 小1/4個
- ・にんにく ... 1/2かけ
- ・植物油 ... 小さじ2
- ・塩、こしょう ... 各少々
- ・ホワイトソース ... 200g
- ・牛乳 ... 1/4カップ
- ・ピザ用チーズ ... 80g
- ・パセリのみじん切り ... 少々

●作り方

- ①かぼちゃは種とわたを除き、ひと口大の薄切りにする。ポリ袋に入れ、電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ②ソーセージは斜め2つに切る。
- ③玉ねぎは薄切り、にんにくは粗みじん切りにし、油を熱したフライパンでしんなり炒め、①を加えてひと炒めし、塩、こしょうをふる。
- ④ボウルにホワイトソースを入れて牛乳を加え、加熱せず、泡立て器でなめらかに混ぜる。
- ⑤キャセロールなどの耐熱皿に油少々(分量外)を塗り、④を少量敷き、②、③を入れて平らにならし、残りの④を流し入れる。
- ⑥⑤にチーズを散らし、200度のオーブンで約20分、チーズにこんがり焼き色がついたら取り出し、パセリを散らす。