

## 冬は鍋！～手軽にアスリート食～

寒くなると「鍋料理」がおいしい季節ですね。1品で主食、主菜、副菜になり、手軽に必要な栄養素をバランスよく摂ることができるので、アスリートにおすすめの料理です。しっかり食べて、栄養補給しましょう！！



### アスリート鍋の作り方

#### ①食材選び 「主菜 + 副菜 (+ 主食)」になるように選ぶ

◆主 菜： 好みのものを入れる。何種類でもよい。

##### 肉類



★豚肉はエネルギー代謝に必要な  
ビタミン B1 が多く疲労回復に役立つ

##### 魚介類



★白身魚やいか、えび、貝類は  
低脂質高たんぱく質

##### 大豆製品

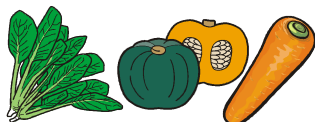


★カルシウムや鉄、ビタミンが摂れる  
★豆腐は低脂質高たんぱく質

##### 卵



◆副 菜： 緑黄色野菜 +



★旬の野菜も多くビタミンが豊富

淡色野菜 +



★じゃがいもなどイモ類は  
エネルギー源補給にもなる

きのこ や 海藻



★野菜だけでは補えないビタミン  
やミネラルを補給

◆主 食： しめとしての雑炊や麺類（パスタ、中華麺、うどんなど）以外に、「餅」を具材に加えるのもおすすめです。



◆味付け： 水炊き、ちゃんこ鍋（塩味、みそ味、しょうゆ味）といった定番の鍋の他に、トマト鍋、カレー鍋、キムチ鍋、豆乳鍋など種類も豊富で様々な味付けを楽しみながら食べることができます。

\* 主菜よりも副菜が多くなるようにする。目安としては、副菜が主菜の倍以上。

#### ②主食を必ず摂る

しめの雑炊や麺類だけでは主食量が不足する場合があります。また、しめを食べる前に満腹になってしまい、主食が摂れなかったということにならないためにも、必ず鍋とは別に主食を摂るようにしましょう。



#### ③食後のデザートに果物や乳製品

食後には、みかんやリンゴ、柿などの果物でビタミンの補給と、ヨーグルトやチーズなどの乳製品でカルシウム補給ができれば、アスリート食の完成です。 チーズは鍋の種類によっては具材として入れてもよいでしょう。

