

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～



食事と運動について考えよう



スポーツの秋！試合当日の時間帯別の補食の例をとりあげてみましたので参考にしてください。



《補食の役割》

朝食の食事をしっかりとることは基本ですが、練習や試合などで一日に必要なエネルギーや栄養を食事だけで満たすことができないときは、不足した分を食事と食事の間に補給する補食が必要になります。

また、補食をとることによって、集中力を高めたり、疲労回復を早めることにつながります。

ポイント！

✓ 糖質やビタミン・ミネラルが多く、脂質が少ないものがおすすめです。

※ 脂質が多いと消化に時間がかかってしまいます。

おすすめの補食 … おにぎり、うどん、バナナ、フルーツゼリーなど

控えたほうがよいもの … カップラーメン、から揚げ、フライドポテト、ケーキなど

✓ 特に、練習や試合後は、エネルギー不足を補うために筋肉を分解してエネルギーを作り出そうとします。早めに糖質やたんぱく質をとりましょう。

✓ 次の食事が食べられるよう、補食のタイミングや量には十分注意しましょう。

めざそう！すこやかな青森っ子

バランスのとれた食事

主食(ごはん、パン、めんなど)、汁物(みそ汁、スープなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜のおかず、果物、デザートなど)を組み合わせ、いろいろな栄養素を適量とることが望ましいといわれています。



◎ 10月10日(火)の「しょうがみそおでん」は、⑤「あおもりに感謝」をコンセプトとした料理です。青森と函館を結ぶ青函連絡船があった頃、心から体があたたまる「しょうがみそおでん」が誕生しました。今もお青森の郷土料理として受け継がれています。

《食材(一人分)》

- | | | |
|-------------|---|--------------|
| だいこん 50g | ★ | なま 生おろし生姜 2g |
| にんじん 10g | | あか 赤みそ 6g |
| こんにやく 20g | | しょうゆ 2g |
| ぎょたん 魚団 10g | | だしの素 1g |
| がんとどぎ 10g | | |
| うずら卵 20g | | |
| むす 結び昆布 2g | | |



《作り方》

- ①だいこん、にんじんは厚めのいちよう切りにし、だいこんは下茹でしておく。
- ②こんにやくは三角に切る。
- ③うずら卵をのぞいた食材を★調味料でコトコト煮て、味がしみてきたら、うずら卵を入れ、さらに煮込む。
- ④色が変わり、汁が少なくなったらできあがり。

「あおもり型」とは…

- ①「塩分」ひかえめ
- ②「野菜」たっぷり
- ③「あぶら」ほどよく
- ④「ごはん」しっかり
- ⑤「あおもりに感謝」

をコンセプトとした料理や給食のことで。