

アスリートの食育だより vol.7

2021年12月

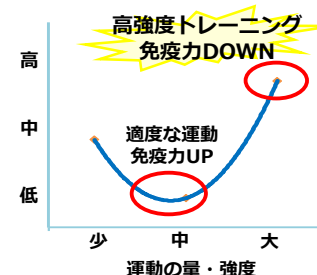


※本資料に関するご意見やご質問、今後取り上げて欲しい内容等ございましたら施設のコーチやマネージャーにお申出ください。

<アスリートは風邪を引きやすい!?>

冬になると必ず風邪を引いてしまう、そんな人はいませんか？冬は湿度が低く乾燥しているため、ウイルスが空気中に漂いやすく、人が息をしたときに鼻やのどから感染して流行しやすくなると考えられています。また、アスリートが行う**高強度運動は免疫機能を低下させる**ことが明らかとなっており、**アスリートは風邪を引きやすい**と言われています（右図）。今回は、シーズン中に元気に練習・試合に臨めるよう風邪を予防する方法についてご紹介します！

上気道感染症感染リスク



Nieman, Med Sci Sports Exerc 26 : 1994.を改変

<風邪を予防するために>

① ウイルスの侵入を防ぐ

- ・手洗い、うがいをする（帰宅時・食事前・トイレ後）
- ・保湿して乾燥を防ぐ（加湿器・マスクを活用、室内に濡らしたタオルを干す、水分をこまめにとる）

② 免疫機能を維持する

- ・十分な睡眠をとる（7時間以上が目安です！）
- ・基本の食事を3食しっかりとる（詳しくは下記参照）
- ・ストレスを溜めない
- ・体を冷やさない



<免疫機能を維持するための食事>

コロナ対策にも！

① 免疫機能に関わる栄養素を摂取

免疫機能に関わる栄養素は**ビタミンA・C・D・E、亜鉛**です（それぞれの栄養素を多く含む食品は下表参照）。

② 疲労を予防・回復する

疲労の蓄積は免疫低下につながるため、疲労を溜めない・回復することは免疫機能の維持に重要です。そのためには、**炭水化物**と**たんぱく質**を十分に摂取し、それらをエネルギーに変換する**ビタミンB1**と**ビタミンB2**を摂取しましょう！（炭水化物とたんぱく質が多い食品は「アスリートの食育だより vol.1」参照、ビタミンB1・B2が多い食品は下表参照）

免疫機能に関わる					疲労の予防・回復	
亜鉛	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンA	ビタミンB2	ビタミンB1
牡蠣	緑黄色野菜	魚類（鮭や青魚）		レバー		豚肉
レバー・牛赤身肉	(柑橘系) 果物	きのこ類		うなぎ		レバー
ナッツ類	淡色野菜	卵	ナッツ類		大豆製品	
大豆製品	いも類			卵		
乳製品			緑黄色野菜		乳製品	
卵					緑黄色野菜	

多い



：たんぱく質を多く含む食品

：野菜

：果物

：その他

「免疫維持には野菜！」というイメージを持っていませんか？間違いではありませんが、より多くの栄養素を摂取するためには、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などの**たんぱく質を多く含む食品**をバランスよくしっかりとることが重要です！筋肉量の維持・増加だけでなく免疫機能も維持してくれるなんて一石二鳥ですね♪



<免疫機能を維持するための食事（つづき）>

③腸内環境を整える

免疫細胞の約7割が腸に存在すると言われているため、腸内環境を整えることは免疫機能の維持に重要です。そのためには、**発酵食品**と**食物繊維**を摂取しましょう！

発酵食品

乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれている。**継続的に食べる**と効果的。

<食品例>

ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズ



食物繊維

善玉菌のエサになり、腸内細菌数を増やすのを助ける。

<食品例>

野菜類（特にごぼう・オクラ・ほうれん草・人参・切干大根）
大豆製品（特に納豆・おから）、いも類（特にこんにゃく・さつまいも・里芋）、海藻類、きのこ類、果物



おさらいです！免疫機能を維持するためには、**炭水化物**と**たんぱく質**、**各種ビタミン**、**亜鉛**、**発酵食品**、**食物繊維**が必要であることが分かりました。
これらを摂取するためには…

基本の食事「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」※

を揃えましょう！

※詳細は「アスリートの食育だより vol.1」参照。



<自分の食事をチェックしてみよう！>

チェック項目		答え	
①	炭水化物源となる 主食 （ご飯・パン・麺）を毎食食べている。	はい	いいえ
②	たんぱく質源となる 主菜 （肉・魚・卵・大豆製品）を毎食1種類以上かつ1日3種類以上食べている。	はい	いいえ
③	ビタミンやミネラル源となる 副菜 （野菜類・きのこ類・海藻類・いも類）を毎食1種類以上食べている。	はい	いいえ
④	野菜は緑黄色野菜（ほうれん草や小松菜などの青菜・人参・かぼちゃ・トマト・ブロッコリーなど）を毎食食べている。	はい	いいえ
⑤	たんぱく質源やカルシウム源となる 乳製品 （牛乳・ヨーグルト・チーズ）を1日2回以上食べている。	はい	いいえ
⑥	果物 （100%ジュース含む）を1日2回以上食べている。	はい	いいえ

「はい」が6つ → 完璧です！このまま継続しましょう！

「はい」が3~5つ → いい感じです！1つでも「はい」を増やせるようにできることから始めましょう！

「はい」が0~2つ → もう少し頑張りましょう！まずは①と②から取り組み、それができたら③~⑥のできるどころから行いましょう。

<免疫維持に最適！栄養たっぷりおすすめレシピ>

出典：HPSC HP（アスリートのわいわいレシピ）

★豚肉ときくらげの卵炒め（主菜・副菜）★



[材料（1食分）]	
・豚もも肉（薄切り）	80g
・卵	1個
・小松菜	20g
・きくらげ（乾）	2個（2g）
・油	小さじ1と1/2
・おろししょうが	小さじ1/2
・唐辛子（輪切り）	少々
・しょうゆ	小さじ1
・酒	小さじ1
・中華風だしの素（顆粒）	小さじ1
・塩こしょう	少々

【作り方】

①豚肉は食べやすい大きさに切り、卵はボウルに割り入れて溶きほぐす。小松菜はよく洗い4cmくらいの長さに切り、茎と葉に分けておく。きくらげは約20分、水につけて柔らかくなるまで戻し、一口大に切る。ボウルにAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。

②フライパンで2/3量の油（小さじ1）を熱し、卵を入れて中火で炒める。卵に火が通ったら、一度フライパンから取り出しておく。

③フライパンに残りの油（小さじ1/2）を熱し豚肉ときくらげ、おろししょうが、唐辛子を入れて中火で炒める。豚肉の色が変わってきたらAを加えて、中火で1分程度炒めたら、取り出しておいた②と小松菜を茎、葉の順に時間差で加えてさらに炒める。小松菜に火が通ったら器に盛り付ける。

★鮭と根菜の粕汁（主菜・副菜）★



【材料（1食分）】	
・鮭	50g
・厚揚げ	1/10枚（20g）
・大根	30g
・人参	20g
・ごぼう	20g
・里芋（冷凍）	2個（40g）
・水	250cc
・和風だしの素（顆粒）	小さじ1/4
・酒粕	15g
・味噌	小さじ2
・こねぎ	適宜

【作り方】

①大根、人参は3mm幅のいちょう切り、ごぼうは皮をこそいで3mm幅の斜め切りにして水にさらす。里芋は事前に解凍しておき1/4に切り、鮭、厚揚げは食べやすい大きさに切る。こねぎは小口切りにし、仕上げ用にとり分けておく。

②鍋に水、和風だしの素、大根、人参、ごぼうを入れて火をつけて煮立ったら、鮭、里芋、厚揚げを加える。アクを取りながら野菜がやわらかくなるまで煮る。

③酒粕を耐熱容器へちぎり入れ、②の煮汁を少量とり分けて溶かし、鍋へ戻し入れて煮立ったら味噌を溶き入れる。再び煮立ったら火を止めて器に盛りつけ、こねぎをのせる。