



☆ 疲労を回復するためには ☆

新学期が始まって約2か月が経ち、中体連に向けて部活動の練習もあり、「毎日の生活が大変でもうクタクタ～。どうして疲れが取れないのだろう。」と思う人もいます。疲れはなるべく早くにすることが大切です。今一度自分の生活習慣を見直し、十分な睡眠とバランスのよい食事をとり、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

疲れの原因は？

体を動かすエネルギー源がなくなったり、筋肉がダメージを受けたりしたことが主な原因となります。

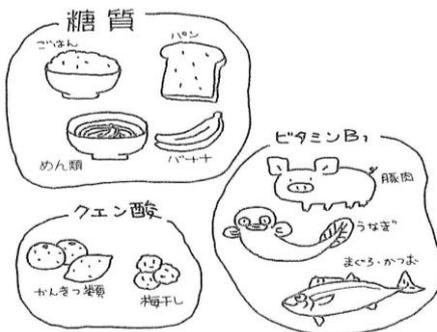


エネルギーの補充が大切！

どんなに疲れていても必ず食事をとりましょう。
特に朝食を抜くのはいけません。



糖質、ビタミン B1、クエン酸を意識してとる。



糖質はエネルギーとなります。
ビタミン B1 は糖質からエネルギーが作り出される時に必要な栄養素。
クエン酸は疲れを回復してくれます。

栄養ドリンクには頼りません。



栄養ドリンクを飲むよりも、**食事をきちんととり、十分に休養することの方が大切です。**

疲れがとれたような感じがするのはカフェインなどが入っていることも理由の一つなので、根本的な疲労回復ではありません。

☆

疲労回復の簡単レシピ

☆



豚バラ肉の甘酢和え

＜材料＞ 豚バラ肉 150g、小麦粉、(甘酢：砂糖大2、酢大2、しょう油小1)

＜作り方＞ ①豚バラ肉に小麦粉をまぶし、フライパンでこんがり焼く。
②甘酢を豚肉と混ぜ、ネギを散らす。

ニラのスタミナ丼

＜材料＞ ニラ1束、ひき肉 200g、ごま油、すりおろしにんにく、しょうが、砂糖大1、酒大1、オイスターソース小1、温玉(又は卵黄)、

＜作り方＞ ①ニラは1cm位に切る。②フライパンにごま油を熱し、すりおろしにんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。③豚肉を加え強火にし、そばろ状になるまで炒め、肉の色が変わったら、ニラと調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。④温かいご飯にかけ、温玉をのせたらでき上がり。



中学生のみなさんの体は日々成長しています。その中で勉強をし、部活の練習をして、かなりの運動をしているみなさんは、大人以上にバランスのよい食事に心がけ、十分な栄養摂取を心がけていく必要があります。来週は中体連があります。今までの練習の成果を発揮するためにも、まずは丈夫な体づくりが土台となります。丈夫な体づくりができるよう、毎日の食事を大切にしていきましょう。

☆
簡単レシピ
☆

☆ **瞬発力を高めるには** ☆

鍛えた筋肉をすばやく動かすためには神経伝達・関節・腱組織の強化が必要です。

- 神経伝達には、特に**カルシウムとマグネシウム**が重要。
- 関節や腱には、**コラーゲンやビタミンC**が重要。
- 筋けいれんを防ぎ、関節や腱をいたわる為に、野菜や果物、海藻、乾物類などを積極的に摂りましょう。

コラーゲンたっぷり鶏手羽大根



コラーゲンはビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まります。

- ①大根は下ゆでし、卵はゆでておく。
- ②鍋に鶏手羽元6本、大根、ゆで卵、調味料(砂糖・酢大2、醤油・酒大3、オイスターソース大1、生姜1片)をひたひたにいれ、中火で40分煮込む。
- ③アクがでたら取り除き、煮汁がなくなるくらいまで煮込んだら火を止め、蓋をしてなじませる。

ミネラルもたっぷりです。ご飯もすすみます。

ごはんに! たらこひじき



- ①ひじきは洗って水を切っておく。たらこは小さく切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱して、ひじき、たらこを炒める。
- ③たらこの色が変わったら、めんつゆ、みりんを入れ、汁気がなくなるまで炒める。最後に白ごまを混ぜる。

☆ **持久力を高めるには** ☆

運動をする時に最も効率の良いエネルギー源が炭水化物です。麺類・ご飯類・いも類・根菜に多く含まれています。

しかし、炭水化物食品だけを食べても、燃焼しません。ビタミンB群やミネラル類と一緒に摂取することが大切です。

豚肉としめじのスタミナにんにくパスタ



- ①野菜(しめじ、ほうれん草、人参)をカットして洗う。パスタをフライパンで茹でる。茹で上がる直前にしめじと人参も入れて茹でる。
- ②①をザルにうつしておく。パスタをゆでたフライパンに油をひいて、すりおろしにんにく、豚肉を炒める。
- ③火が通ったら①のパスタを入れて炒める。めんつゆ、ほうれん草も入れて味をなじませる。

☆ **骨を丈夫にするためには** ☆

中学生(12~14才)カルシウム摂取目安量は、**男子1日 1,000mg、女子 800mg**

日本人の食事摂取基準(厚労省)より

- **骨はカルシウムを材料に作られます。**
牛乳、ヨーグルト、木綿豆腐、丸干しいわし、ちりめんじゃこ、干しひじきなどに多く含まれている。
- 中身が詰まった丈夫な良い骨にするためには、骨にカルシウムが定着することが大切です。**カルシウムの吸収を助けるビタミンD**の摂取などが重要なポイントになります。



カルシウムたっぷり! 牛乳プリン

成長期に必要なカルシウムと、不足しがちなビタミンCが入っています。

- ①鍋に牛乳 500cc と砂糖(大3~4)を入れて火にかける。ゼラチン(小2、5g)は少量の水でふやかしておく。
- ②砂糖が溶けて、鍋のまわりがふつふつとなる前に火を止める。
- ③②にゼラチンを加え、ゼラチンを溶かす。
- ④バニラエッセンスを加え、容器に分ける。(省略可)
- ⑤冷蔵庫で冷やす。