

速攻回復!

筋ダメージリカバリーメニュー



朝食



Menu

- ①ごはん
- ②けんちん汁 p.55
- ③鮭のホイル焼き p.39
- ④親子煮 p.44
- ⑤ブロッコリーのピーナッツ和え... p.47
- ⑥ヨーグルト
- ⑦果物(グレープフルーツ)

ひとくちメモ

「鮭のホイル焼き」の鮭は、ビタミンDを多く含む食材の一つです。ホイル焼きにして、野菜やきのこ類と一緒に調理することで、たんぱく質、ビタミン、食物繊維など多くの栄養素を一度に摂ることができます。

ビタミンDは、鮭や青魚のほか、きのこ類や卵黄にも多く含まれています。きのこ類は、汁物や煮物など、色々な料理に合わせやすいので、積極的に取り入れましょう。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質		ビタミン			
					カルシウム	鉄	A	B ₁	B ₂	C
1,058kcal	59.0g	19.4g	152.0g	8.7g	303mg	4.4mg	341μgRAE	0.57mg	0.94mg	123mg

アレルギーと対応

- ②木綿豆腐(大豆)→肉
- ③鮭→ほかの魚
- ④鶏肉→ほかの肉 卵→ほかの肉の量を増やす
- ⑤ピーナッツ粉(落花生)→除去
- ⑥ヨーグルト(乳)→豆乳100%ヨーグルト

Point!



ビタミンDの補給は、アスリートの運動後の筋肉機能の改善と骨格筋損傷の予防に重要な役割を果たします。また、カゼイン(乳たんぱく質)は、ゆっくり体に吸収され、長時間にわたって筋修復に役立つため、就寝前の摂取がおすすめです。

夕食



Menu

- ①ごはん
- ②コーンスープ p.57
- ③チーズハンバーグ
きのこソテー添え p.31
- ④ほうれん草のキッシュ p.53
- ⑤青菜としらす干しの和え物... p.47
- ⑥果物(パイナップル)

ひとくちメモ

ビタミンDを多く含むきのこやしらすと、チーズや牛乳などカゼイン(乳たんぱく質)を豊富に含んだ乳製品を多く取り入れたメニューです。

ゆっくり体に吸収されるカゼインは、就寝中に分泌される成長ホルモンによる筋リカバリーが効果的に行われるのを助けます。夕食でも積極的に取り入れましょう。

「ほうれん草のキッシュ」は、卵や乳製品を使用した栄養満点な料理です。大きさを調整してカロリー調整を行います。

試合の前日は、きのこソテーは野菜のソテーに変更すると良いでしょう。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質		ビタミン			
					カルシウム	鉄	A	B ₁	B ₂	C
1,126kcal	37.8g	37.0g	157.2g	9.1g	292mg	4.1mg	364μgRAE	0.65mg	0.88mg	48mg

アレルギーと対応

- ②牛乳(乳)→豆乳
- ③牛肉、豚肉→鶏ひき肉 牛乳(乳)→豆乳
パン粉(小麦)→片栗粉 卵、チーズ(乳)→除去
- ④ベーコン(豚肉、乳、小麦)→ツナ缶
生クリーム、チーズ(乳)→除去
卵、パイシート(小麦、乳、卵)→じゃがいもをマッシュしてキッシュ風

スポーツ選手の食事

セットメニュー

主食

主菜

副菜

汁

果物

その他一覧