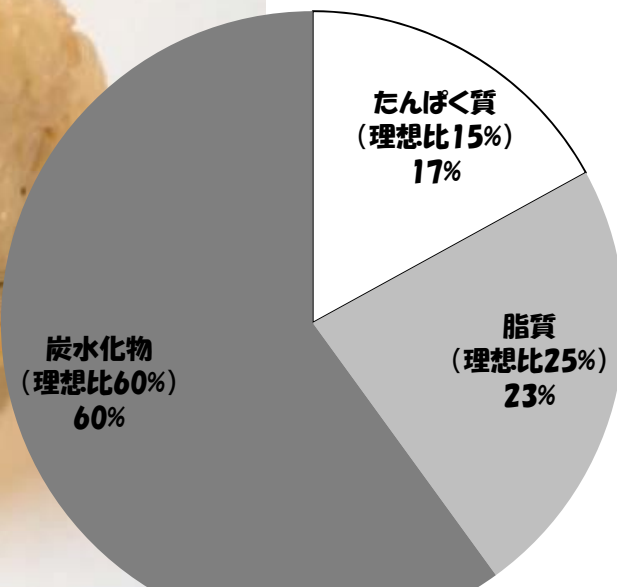


# 勝ち弁レシピ in 士別



① 「おにぎり三種：ほたて・えだ豆・ごま鮭」  
で炭水化物、ビタミンB1、B6、タウリン

生姜でウォーミングアップ、ほたてからタウリン、  
えだ豆からビタミンB1、  
鮭からビタミンB6



② 「肉ネギみそ卵焼き」  
で ビタミンB1、B2

豚肉からビタミンB1、  
卵からビタミンB2、  
ネギでビタミンB1の効果を延長

③ 「じゃがいもの肉巻  
チーズカレー風味」  
で ビタミンB1、C、炭水化物

じゃがいもから炭水化物とビタミンC  
豚肉からビタミンB1、  
チーズからカルシウム

“勝ち弁レシピ” でライバルに差をつけろ!!

# 勝ち弁シシピ in 士別

## 「おにぎり三種：ほたて・えだ豆・ごま鮭」

- ①昆布出汁と千切り生姜でごはんを炊きます。
- ②ほたてを酒：みりん：しょうゆ＝1：1：1で煮付けます。
- ③流水でえだ豆を解凍、鮭は千切り大葉とごまを合せます。
- ④ほたて、えだ豆、ごま鮭、それぞれをごはんと合せて美味しく握ります。

700kcal

たんぱく質30g , 脂質18g , 炭水化物100g  
ビタミンB1 : 0.62mg , B2 : 0.47mg , C : 50mg  
鉄分 : 3.3g

## 「肉ネギみそ卵焼き」

- ①豚肉をみじん切りにして、片栗粉をまぶして、軽く茹でてザルで水を切ります。
- ②みそ：みりん：酒：だし汁＝1：1：1：1を火にかけ、味がなじんだら①を加えて水分を飛ばします。（お好みで山椒粉を）
- ③卵をとき、お好みでだし汁を加えて、卵焼きをつくります。  
※②は冷凍保存もできます。

## 「じゃがいもの肉巻チーズカレー風味」

- ①じゃがいもの皮をおき、水を打ってラップでくるみ、を電子レンジ（500W）で2分加熱し、拍子切りにします。
- ②豚肉の脂身を取り除き、軽く塩、コショウ、カレー粉、片栗粉（少なめ）をふります。
- ③②に細切りチーズを散らし、①を巻きます。
- ④フライパンに油を軽くひき（テフロンであれば油は必要なし）、中火でフライパンを熱し、弱火で③を焼きあげます。
- ⑤④の途中でお好みで、塩、コショウ、カレー粉で味を調えます。

## 「彩りにフロッコリーとミニトマト」

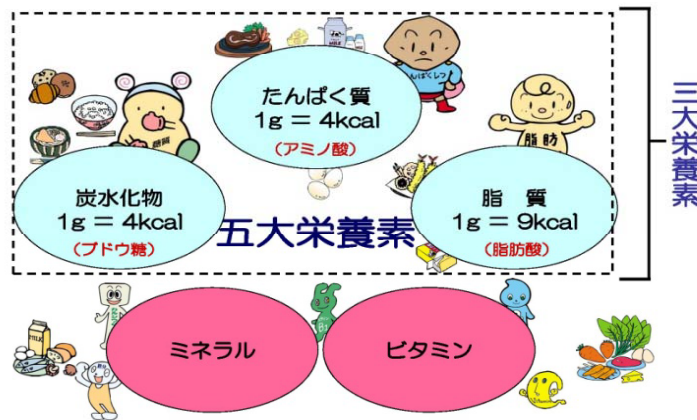
- ①フロッコリーを塩ゆでします。（お好みで「肉巻」と一緒に味を付けても構いません）
- ②ミニトマトを添えます。
- ③仕上げに「これで勝てる！」と3回唱えます！

協賛：ホクレン（スポーツ応援米）・北海道ぎょれん（ほたて、鮭）

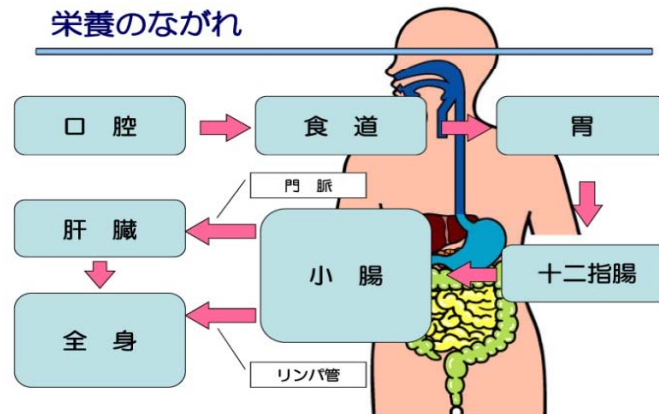
# 勝ち弁レシピ in 士別

今、スポーツをする子どもたちに貧血が増えています。その原因の1つに“あぶら”のとりすぎがあります。

“あぶら”を減らすために、“ごはん”や“こんぶ”や“ほたて”、“鮭”などを上手につかって、更にビタミンB群をたくさんとって最後まで走りきりましょう！



## 栄養のながれ



## “ちから”になる食べもの



はやい ← → おそい

試合や練習で“走れる”食事と、“からだをつくる”食事は、食べるタイミングが違います。

食べるタイミングを知って、ライバルに差をつけろ！

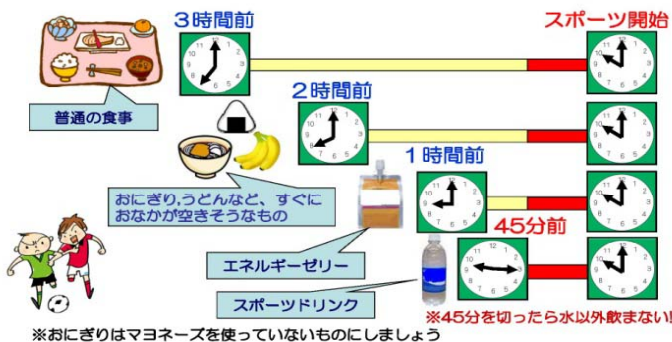
## “からだ”をつくる食べもの



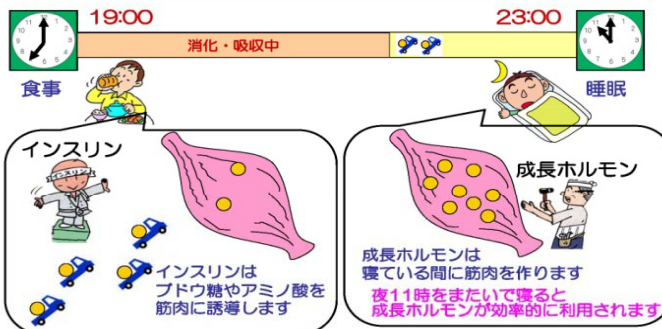
はやい ← → おそい

## スポーツ前の食事

スポーツ開始が10時の場合



## 筋肉や骨は寝ている間に作られる



◎ 試合や練習の3時間前には食事をしましょう。

(勝ち弁は2時間半前)

◎ 試合や練習の後は20時まで夕食を食べて、22時には寝ましょう。

目指せ！未来のトップアスリート！