

3時間前までのエネルギー補給&リカバリーメニュー

エネルギー補給用ライスバーガー

- ・ごはん（炭水化物）
- ・えだまめ（ビタミンB1）
- ・豚もも肉（ビタミンB1）
- ・じゃがいも（炭水化物+ビタミンB1+B2）
- ・ヨーグルト（カルシウム+ビタミンB2）

※炭水化物を十分に補給し、補給した炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1と体脂肪をエネルギーに変えるために必要なビタミンB2、筋肉を動かすために必要なカルシウムを組み合わせたエネルギー補給用のメニュー

リカバリー用ライスバーガー

- ・ごはん（炭水化物）
- ・えだまめ（ビタミンB1）
- ・秋鮭（たんぱく質+ビタミンB6）
- ・にんにく（ビタミンB6）
- ・じゃがいも（炭水化物+ビタミンB1+B2）
- ・ヨーグルト（カルシウム+ビタミンB2）

※身体の回復に必要なたんぱく質を補給し、補給したたんぱく質を分解し、身体のたんぱく質を合成するために必要なビタミンB6、更に疲労回復のために必要なビタミンB1、B2、失われたカルシウムを再補充するために必要な栄養素を組み合わせたリカバリー用のメニュー

・エネルギー補給用ライスバーガー

材 料

①ライスバンズ

- ・麦ごはん 80g×2
- ・えだまめ 20g
- ・片栗粉 1g ・食塩 適量
- ・大葉 2枚

②豚肉の生姜焼

- ・豚もも肉しゃぶしゃぶ用 30g
- ・しょうが 1片
- ・たまねぎ しょうがと同量
- ・みりん / しょうゆ 各小さじ1
- ・サラダ油 少量

③ポテトサラダ

- ・じゃがいも 30g
- ・たまねぎ 少々
- ・たくあん 少々
- ・マヨネーズ / ヨーグルト 各小さじ1
- ・食塩 適量

④こんぶの佃煮

- ・刻みこんぶ 2g
- ・しょうが 5g
- ・しょうゆ / みりん / 酒 / 砂糖 各小さじ1

作り方

ライスバンズ

- ①麦ごはんを炊き、冷める前に食塩、えだまめ、片栗粉を混ぜて、バンズの形にしておく。
- ②①をフライパンに油を引かずに、弱火で両面焼き目をつける。

豚肉の生姜焼

- ①たまねぎ、しょうがをすりおろし、みりん、しょうゆと合わせて、15分程度豚肉を漬けておく。
- ②フライパンに少量のサラダ油を引き、①を炒める。

ポテトサラダ

- ①たまねぎ、たくあんをみじん切りにしておく。
- ②じゃがいもの皮をむき、サイコロ状に切り、軽く塩を入れた水でじゃがいもに火が通るまで茹でて、お湯を切っておく。
- ③②が冷める前に、マヨネーズ、ヨーグルト、①を合わせて、塩で味を調える。

こんぶの佃煮

- ①刻みこんぶを15分程度、水で戻す。
- ②①にしょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れて鍋にかけ、中火で10分煮込み、千切りにしたしょうがを加えて更に2分煮込む。

・リカバリー用ライスバーガー

材 料

①ライスバンズ

- ・麦ごはん 80g
- ・えだまめ 10g
- ・片栗粉 0.5g ・食塩 適量
- ・大葉 1枚

②鮭のムニエルガーリックバター醤油

- ・秋鮭フィレ 50g
- ・食塩 / こしょう 少々
- ・小麦粉 少々
- ・みりん / しょうゆ 各小さじ1
- ・にんにく 少々
- ・バター 少々
- ・サラダ油 少量

③ポテトサラダ

- ・じゃがいも 30g
- ・たまねぎ 少々
- ・たくあん 少々
- ・マヨネーズ / ヨーグルト 各小さじ1
- ・食塩 適量

作り方

ライスバンズ

エネルギー補給用ライスバーガーで作ったものを使用

鮭のムニエルガーリックバター醤油

- ①秋鮭に食塩、こしょうを振り15分程度置く。
- ②みりん、しょうゆ、にんにくで合わせ調味料を作っておく。
- ③①に小麦粉を振り、フライパンに少量のサラダ油を引き、中火で両面を焼き、火が通ったら少量のバターと②をからめる。

ポテトサラダ

エネルギー補給用ライスバーガーで作ったものを使用

・エネルギー補給時にごはんと合わせる肉みそ

材 料

肉みそ

- ・豚ひき肉 適量
- ・長ねぎ 豚ひき肉と同量
- ・しょうが 1片
- ・サラダ油 少々
- ・みりん / しょうゆ / みそ 各少々同量
- ・片栗粉 少々

作り方

肉みそ

- ①フライパンに少量の油をひき、みじん切りのしょうが、豚もも肉をみじん切りにして片栗粉をまぶしておく。
- ②少量の油で豚肉を炒め、みりん、しょうゆ、みそを加え、火が通ったらみじん切りの長ねぎを加えて完成。

勝つためには目的を持って食べる！



エネルギー補給用ライスバーガー

- ・ごはん (炭水化物)
- ・えだまめ (ビタミンB1)
- ・豚もも肉 (ビタミンB1)
- ・じゃがいも (炭水化物+ビタミンB1+B2)
- ・ヨーグルト (カルシウム+ビタミンB2)



士別市体育協会 勝ち弁レシピ2019

最も大切なビタミンは？

三大栄養素 (炭水化物・脂質・たんぱく質) の代謝を助ける。

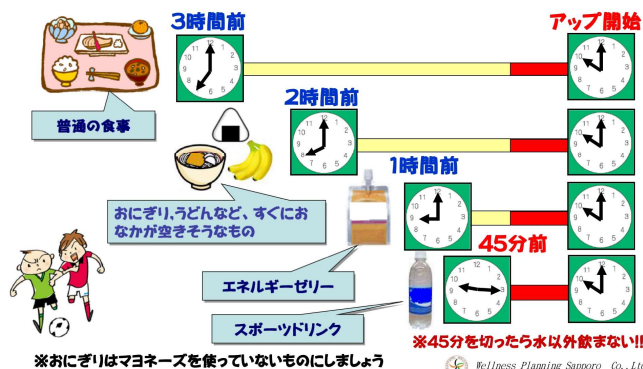
- ・炭水化物 ⇒ **ビタミンB1** (0.6mg/1000kcal)
- ・脂質 ⇒ **ビタミンB2** (0.6mg/1000kcal)
- ・たんぱく質 ⇒ **ビタミンB6** (0.6mg/1000kcal)

Wellness Planning Sapporo Co., Ltd.

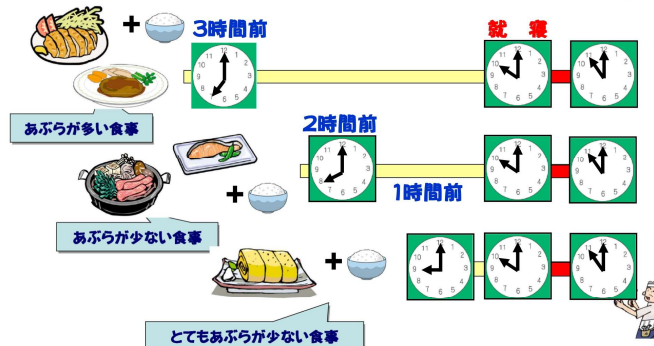
リカバリー用ライスバーガー

- ・ごはん (炭水化物)
- ・えだまめ (ビタミンB1)
- ・秋鮭 (たんぱく質+ビタミンB6)
- ・にんにく (ビタミンB6)
- ・じゃがいも (炭水化物+ビタミンB1+B2)
- ・ヨーグルト (カルシウム+ビタミンB2)

練習や試合前の食事 ウォーミングアップが10時の場合



身体をつくるための食事 就寝が22時の場合



エネルギー補給と身体づくりの栄養

①試合や練習の3時間前までのエネルギー補給
炭水化物+ビタミンB1・B2



②身体づくり・回復のために19時(～21時)までに食事を！

炭水化物+たんぱく質+ビタミンB6 (+B1・B2)



目指せ！
未来のトップアスリート！

Wellness Planning Sapporo Co., Ltd.