

バロンドールカフェ監修 ☆おススメ食材レシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



9月のオススメレシピ チンゲン菜とあさりの の ワンタンスープ

調理時間: 10分程度

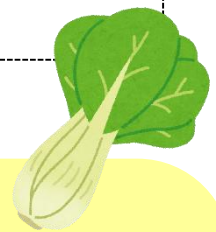
☆調理手順☆

- ①チンゲン菜は根元を切り、葉と茎に切り分ける。
葉はざく切りにして、茎は縦に幅5mmに切る。
あさは身と缶汁に分ける。
- ②小鍋にあさりの缶汁、水2カップ、鶏ガラスープの素を入れて混ぜ、中火にかける。
- ③煮立ったら、チンゲン菜の茎とワンタンの皮を加え、弱火にして2〜3分煮る。
- ④チンゲン菜の葉、あさりを入れ、再び煮立ったら、塩、こしょう、各少々で味をととのえる。
器に盛り、お好みでラー油少々ふる。

☆材料☆(2人分)

☆チンゲン菜……2株
☆あさりの水煮缶詰…1/2缶
☆ワンタンの皮……6枚
☆鶏ガラスープの素
(顆粒)……大さじ1/2

☆塩
☆こしょう
☆お好みでラー油



☆今月のおススメ食材は…チンゲン菜☆

●チンゲン菜に含まれる豊富なβ-カロテン

βカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

●チンゲン菜はカリウムやカルシウムを豊富に含んでいます。

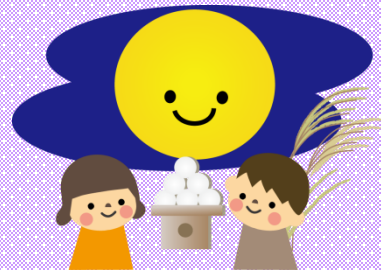
カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。
また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。
また、カルシウムは骨を生成する上で欠かせない成分です。
骨を丈夫にし、健康を維持します。また、イライラの解消にも効果があります。

●ビタミンC

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

スターキッズ 9月

食育ミニコラム



いつもご来館頂き誠にありがとうございます。

今回は第11回目となりますトレーナー目線での栄養(食育)についてお話させていただきます。

みなさんお盆休みはどこかお出かけになりましたか？私は実家苦小牧に帰っていましたが、ボディコンテストが近いので筋トレと減量に明け暮れていました(笑)家族と実家の犬に癒されてまた頑張っていこうと思います(^^)

さて、今回のテーマはジュニアのプロテイン摂取についてです。

たまに、子どもでもプロテイン摂取していいの？というご質問を頂いたりします。

まだまだプロテインについて疑問、誤解も多いと思うので、その辺解説していきたいと思います。

●プロテインとは？

日本語ではタンパク質という意味で、筋肉をはじめ血液、爪、肌、髪の毛、骨などを構成する上で人間にとって欠かせない栄養素となります。

さらに語源を辿ると、ギリシャ語では「プロティオス(1番大切なもの)」という意味だそうです。

●子どもがプロテイン飲んでも大丈夫？

もちろん大丈夫です。特にスポーツをしているなら、積極的に利用してもらうのが理想です。

毎日運動をしているジュニアは、回復の材料となるための栄養素と成長するための栄養素が

必要です。まずは食事で摂ることが基本ですが、不足する場合や食が細い場合にはプロテインを飲んで必要な栄養素を補うのも効果的です。

ただしアレルギーをお持ちの方は、内容成分を必ずご確認ください。

●プロテインを飲むと筋肉がついて身長伸びなくなる？

「プロテインによって筋肉がつきすぎて、身長が伸びなくなる」と誤解をされている方もいますが、成長期のジュニアは身長が伸びることが、優先されるので、身長が伸びている間は、筋肉はつきづらい状態です。またボディービルダーのような筋肉は、計画的なトレーニングあってこそ、ただプロテインを飲むだけでは、つくられません。

むしろたんぱく質などの栄養が不足することが低身長に繋がっていきます。

●まとめと…

①プロテイン(たんぱく質)は筋肉の薬ではない。身体を構成する大切な栄養素！

②たんぱく質不足は疲れが溜まったり、成長の妨げに…。

食事をしっかり摂りプロテインなどを活用してどんどん成長しよう！

③食事が基本！プロテインはあくまで栄養補助食品。間食や運動後の補給で栄養不足を回避！

以上トレーナーからのプロテインについてでした。

子供の成長(身長や体力など)には栄養と睡眠が大事になります！

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素をバランスよく摂取することがポイントです。3食の食事で補えれば良いですが、成長の分、運動で消費した分を考えた場合不足に陥ることが多いです。そんな時に間食や運動後30分以内の素早いリカバリーとしてプロテインを活用するのもひとつの手段となります。

なかなか全ては書ききれない部分もありますので、疑問があればぜひご質問ください！

