

バロンドールカフェ監修 ☆相乗効果組み合わせレシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ



8月のオススメレシピ

ヒヨコ豆とナッツ
の
かぼちゃサラダ

料理時間: 15分程度

☆調理手順☆

- ①かぼちゃをヒヨコ豆の大きさに合わせて切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。その後、少し冷ましておく。
- ②カシューナッツはビニール袋に入れ、包丁の柄の部分で砕いておく。
- ③ボウルに★の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ドレッシング入りのボウルに、①と②とヒヨコ豆を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛って、パセリを散らしたら完成(^^)／

☆材料☆(2人分)

★かぼちゃ……………1/16個
★ヒヨコ豆……………1缶
★カシューナッツ… 大さじ2～3

〈ドレッシング〉

★マヨネーズ……………大さじ1～2
★塩・こしょう……………少々
★粉チーズ……………小さじ1～2

★パセリ……………少々

紫外線対策・お肌に良いビタミンCですが、
レモン・オレンジなどの柑橘系は紫外線を吸収しやすく
させてしまう働きもあるので、
夜に摂るなど、注意が必要ですょ(^^)／

今月の
ワンポイント!



今月の相乗効果は・・・

かぼちゃ(ビタミンA) × ひよこ豆・ナッツ(ビタミンE) = 夏の紫外線対策!

紫外線のダメージで体内に出来てしまう活性酸素は、体をサビつかせると言われています。
活性酸素による体や肌の酸化を抑えるには、**抗酸化作用のある栄養素**が効果的!!

体内で**ビタミンA**に変更される**βカロテン**が豊富なかぼちゃと、抗酸化作用とともに、
血のめぐりに働きかけると言われる**ビタミンE**をたっぷり含んだ**ヒヨコ豆とナッツ**。

紫外線対策には、ビタミンCを摂るとなおいので、かぼちゃの他に、**ビタミンC**を含む
じゃがいもをプラスするのも良いかもしれません(^^)♪

スターキッズ 8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14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。

札幌にもようやく短い夏が来ましたね！みなさん夏はどのように過ごしますか？私は夏といえば外でBBQやビアガーデンで飲んで食べて楽しんでいます！と言いたところですが、最近はボディコンテストに出場するため我慢していることも多いです(笑)

陽に浴びて運動することは子どもの成長にも繋がりますので、熱中症には気をつけながら元気よく外でも運動していきたいですね！

さて、今回のテーマは「試合での食事について」です。

今は試合に出ることがない子も多いと思いますが、今後競技を始める子や兄弟などの参考にしていただけたらと思います。



●試合当日の食事

試合の規模によりますが、試合前は緊張するため、遅くとも**試合開始3時間前までにしっかり食事**を済ませておく。

試合当日の食事は筋肉などのエネルギー蓄積を最大に維持するために**高糖質食**とし、エネルギー代謝に欠かせない**ビタミン、ミネラル系**の栄養もしっかり摂取し、**消化のよい食べ物**にする。

●摂取量

食事量に関しては試合までの時間や軽食の有無など考慮する必要があるが、基本的には**控えめ**にし、**足りない場合は間食**などで補う。決めていた量が多い場合は無理をせず、食べられる範囲食べるようにする。

●緊張しやすい人は・・・

緊張が食事にどのように影響するかは個人差が大きい。**緊張状態にあると消化、吸収がスムーズに行われにくくなるので、上記のように3時間前には食事を済ませておく。**

また、緊張で食事を摂れない場合もあるが、競技に必要なエネルギーがない状態で試合に臨んでも良い結果が得られないため、栄養を補給する工夫をする。例えば**エネルギーゼリー**や**飲料**など喉を通りやすい物を摂取したり、何回かに分けて少量の食事を摂取するなどする。



◇まとめ◇

- ①試合の前の食事は3時間前に済ませ、ビタミン、ミネラルを含んだ高糖質食を摂取する！
- ②摂取量は基本的にお腹いっぱいにはせず、控えめにする！足りない場合は消化の良い間食を！
- ③緊張状態に合わせて臨機応変に栄養補給する！全く摂らないのはパフォーマンスの低下に。

以上トレーナーからの「試合での食事について」でした。

私は小学生の時野球を行っていたのですが、試合の前は緊張してご飯があまり食べられませんでした。その中でもなんとかやっていましたが、今思うともっとパワー出せていたと思いますし、成長の妨げになってしまったと思います。

ベストパフォーマンスを発揮するためには適切な栄養摂取が大事になるのでぜひ、少しでも意識して頂けたらと思います。

今回は簡単にまとめましたが、試合前、試合後なども重要になりますので、細かく聞いてみたいなどあれば気軽にお声掛けください！

