

栄養ノート

2AVAS
ガス

SUBJECT: 夏バテ対策

NUTRITION NOTE 6月号



「夏は食欲が落ち体重も減ってしまう」という選手のみなさん、食欲がないからと食事をおろそかにしては、夏バテをおこして体力も落ちていくばかり。今年は食べて暑い夏を乗り切ろう!

●食欲が落ち気味の夏も、工夫して『栄養フルコース型』の食事を!

毎日の食事は、季節を問わず

①主食 ②おかず ③野菜 ④果物 ⑤乳製品

をそろえる『栄養フルコース型』の食事が基本。

でも、食欲がないときには

「こんなに食べなきゃいけないの?!」と思いがち。

そこでなるべくお皿を少なくするメニューにして、見た目や食べやすさを工夫しよう!

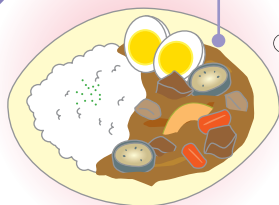


栄養フルコース型の食事例

献立例

A

①主食+②おかず+③野菜



④果物+⑤乳製品

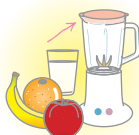


●夏野菜と豚肉のカレーライス + 卵トッピング

いつものカレーを、夏野菜たっぷりバージョンで!

●フルーツミックスジュース

冷やした牛乳と果物を一緒にミキサーにかけて手作りミックスジュースに!

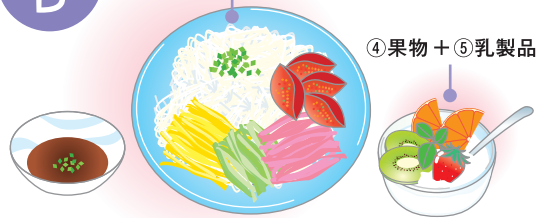


- カレーなら野菜や肉がまとめて食べられる
- 卵をトッピングすることで、おかずの量をキープ
- スパイスが食欲をそそり、ごはんもたくさん食べられる

献立例

B

①主食+②おかず+③野菜



④果物+⑤乳製品

●具たくさん冷やしそうめん

そうめん、ハム・卵・きゅうり・トマトなどの具とつゆをかけて冷やし中華風に!

●フルーツヨーグルト

季節の果物とヨーグルトを組み合わせ、フルーツヨーグルトに!



- 冷たいそうめんは食欲が落ちぎみのときも、つるっと食べやすい
- そうめんだけでは栄養が不足しがちなので、冷やし中華のように具をトッピング
- トッピングの具は、「②おかず」と「③野菜」が両方そろるように用意する

●間食(補食)を活用して、食べられるときに食べる!

一度に量が食べられない場合には、間食(補食)をフル活用して

1日を通して見たときの「食事量」をキープ!

そのためには日頃から、手軽に間食(補食)として摂れる食品が

冷蔵庫にストックしてあるといいですね!

おすすめの食材

- 果汁100%ジュース } ④果物
- 牛乳 } ⑤乳製品
- ヨーグルト } ⑤乳製品
- チーズ } ⑤乳製品
- ハム } ②おかず
- 卵 } ②おかず
- 豆腐 } ②おかず
- 納豆 } ②おかず

●冷たくて甘いものはご用心

暑いときは、アイスクリームや炭酸飲料などをつい口にしたいくなりますよね。

でも、食べ過ぎは夏バテを引き起こしやすくなるためご用心。

- ❶ 冷たいものや水分の摂りすぎは消化不良や下痢を起こしやすい
- ❷ アイスクリームや甘い炭酸飲料でお腹いっぱい→本来の食事が食べられなくなる
- ❸ 糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1を余計に消費してしまう



* 食欲をわかせるひと工夫

食事前の「ひとシャワー」は食欲をわかせるのに効果的!!

朝食前> 熱めのシャワーをサッと浴びて
体をシャッキリと起こす

夕食前> ぬるめのシャワーを浴びて
練習でほてった体をクールダウン



もっと詳しく知りたい方は、ザバスホームページの『ザバス栄養講座』をご覧ください!
さらにJATIのトレーニングコーチが教えてくれる『トレーニング講座』もおススメ!

