

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

2020.8.12

03号

体づくりとコンディショニングのために自炊を始めよう！

活動自粛期間中に料理を始めたアスリートは少なくないようですが、食事を自分で作る経験は、体づくりやコンディション管理への理解を深めるうえで大変重要です。

アメリカオリンピック・パラリンピック委員会では、トレーニングセンター内に広々とした調理実習室が設けられ、トレーニングの一環として調理実習が行われています。「日頃、何気なく口にしている料理に油がどれだけ使われているのか」、「体を大きくするため、どのぐらいの量を食えば良いのか」を実感するためにも、大学生アスリートの皆さんには、ぜひこの機会に料理にチャレンジして欲しいと思います。

自炊を始める人がこれだけは揃えたい調理器具・調味料



調理器具	
包丁	刃渡り16~18cm 100円ショップはお勧めしない
まな板	肉用のまな板は、分けて使えると安心
フライパン	焦げ付きにくいものが取り扱いしやすい ある程度深さがあるものだと鍋の代わりになる
菜箸	ある程度、長さがあったほうが調理しやすい
玉じゃくし	汁物やカレーなどをすくう時に
ザル	取っ手つきが便利
ピーラー	包丁に慣れないうちは、皮むきやキャベツの千切りなどに利用可能
キッチンバサミ	ネギを切る、肉を切るなど包丁代わりに
鍋	カレーなどを頻繁に作るなら20cm 味噌汁茹で卵程度なら15cmでも
ボウル	野菜を洗うなど ざるに合うサイズが便利
フライパンの蓋	フライパンで蒸し料理ができる 餃子を作る時などに便利 アルミホイルでも代用可能
ゴムベラ	シリコン耐熱のものがおすすめ
調理スプーン	余裕があれば調理スプーンをそろえておくと油の量などの把握に便利。 ティースプーンは約小さじ1で代用可能

調味料		冷蔵庫 保存
塩		
しょうゆ	濃い口しょうゆが一般的	○
こしょう		
油	くせがないキャノーラ油（菜種油）がおすすめ	
だしの素	和風だし、コンソメ、鶏ガラスープなど	物による
砂糖	上白糖がスタンダード	
めんつゆ	炒め物、和え物、煮物など料理初心者には強い味方	○
味噌	味噌汁のほか、みそ炒めにもつかう	
ケチャップ		○
ソース	中濃、ウスター、とんかつなどあるが好みのものを1本	○
マヨネーズ	炒め物にも使える 減量が必要な場合はカロリーカットのものを	○
みりん	照り焼きを作るときの照りだしに みりん風味調味料は冷蔵庫保存	△
酢	穀物酢、米酢が一般的	△
ドレッシング	減量が必要な場合は、ノンオイルのものがおすすめ	○
しょうがチューブ	からし、わさび、にんにくチューブもあると便利	○
ポン酢		○
酒	冷蔵保存とあるものは冷蔵保存	△

※このほか、料理に合わせてオリーブ油やごま油、豆板醤などを揃えれば、一通りのメニューが作れます
また、100円ショップなどで小さいサイズのものを選べば、値段を抑えつつ無駄なく使い切ることができます

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

2020.8.12

03号

自炊を始める人におすすめのレシピ



朝食メニュー

主食(ご飯・パン) + 主菜(肉・魚・卵・大豆製品) + 副菜(野菜) が揃う一品

材料

サラダチキン(ツナ缶・カニカマなどでも)、ロールパン、千切りキャベツ、マヨネーズ、こしょう



作り方

- ①ボウルにキャベツと割いたサラダチキン、マヨネーズ、こしょうを加えてあえる
- ②ロールパンの上部に切込みを入れ、①をはさむ



サラダチキンとキャベツのロールパンサンド

高たんぱく質!

お手軽サラダチキンアレンジ

- サラダチキンのキムチ和え
サラダチキン、キムチ、千切りきゅうりをあえる
- サラダチキンのチーズ焼き
サラダチキン、スライスマトに溶けるチーズをのせ、こしょうをふってトースターで焼く
- サラダチキンネギ
サラダチキンと小口万能ネギ、ごま、ごま油、醤油をあえる

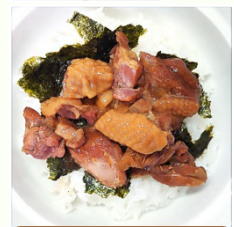
材料

焼き鳥缶詰、ごはん、焼きのり



作り方

- ①丼にご飯をよそす
- ②焼き鳥、ちぎった焼きのりをのせる



焼きとり缶ののっけ丼

お手軽焼きとり缶アレンジ

- 焼き鳥缶で親子丼
フライパンに焼き鳥缶(たれ)、水(50ml)を加熱し、溶いた卵をくわえる
- 焼き鳥缶チャーハン
フライパンに油を熱し、焼き鳥缶(塩)、卵、ごはんを加え、塩、こしょうをして小口ネギを加える
- 焼き鳥缶ともやし和え
もやしを電子レンジで100gで1分半加熱し、焼き鳥缶、こしょうとあえる



夕食メニュー

不足がちな魚が手軽にとれる一品

材料

メカジキ1切れ、しめじ・えのきたけ合わせて100g、ねぎ10g、塩少々、酒・ポン酢 各大さじ1/2、ごま油 小さじ1/2



作り方

- ①メカジキに塩をふり、きのこは石突をとってきり、ねぎは小口切りにする
- ②耐熱皿に1、2をのせ、酒をふってラップをして3~4分加熱する



メカジキときのこのレンジ蒸し

お手軽お魚メニュー

- 鯖水煮缶と豆苗の和え物
豆苗を切って100gで1分半電子レンジで加熱し、汁ごとの鯖缶、ごま油をあえる
- ピーマンとツナの玉子炒め
細切りにしたピーマンとツナ缶を炒め、めんつゆで味付けし、溶いた卵をくわえる
- 鮭と小松菜の炒め物
塩をふった一口大に切った鮭、3cmに切った小松菜を炒めしょうゆで味付けをする



作り置きしておくと便利!

野菜メニュー

パプリカのレンジマリネ

- ①パプリカは細切りにして、レンジで加熱する(1個1分)
- ②酢、塩、オリーブオイル、砂糖、こしょうと和える



きゅうりの簡単浅漬け

- ①きゅうりは5mm程度の斜めに切る
- ②食品用のポリ袋に1を入れて、塩、顆粒だしをいれもむ
- ③冷蔵庫で30分程度おいておく



キャベツの塩こんぶ和え

- ①キャベツは電子レンジで(100gで1分30秒)加熱する。キャベツ分
- ②塩こんぶ、しょうゆ、ごま、ごま油を混ぜる。



料理初心者にもおすすめWEBサイト、アプリ ⇒ kurashiru (<https://www.kurashiru.com/>) DELISH KITCHEN (<https://delishkitchen.tv/>)

本内容の一部または全部を無断で転載・複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため、著作権者の許可が必要です。

執筆者: Food Connection代表 公認スポーツ栄養士 橋本玲子

《URL》 <https://food-connection.jp> 《Facebook》 <https://www.facebook.com/foodconnection.jp>

問い合わせ: 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 《URL》 <http://sports.hc.keio.ac.jp> 《mail》 smrc-info@ml.keio.jp