

HNSスポーツ部REPORT

マラソンを走るための食事

HNS 副会長 スポーツ栄養部部长 岡田 あき子さん

今年も10月27日に大阪マラソンが開催されます。そこで今号は大阪マラソンに向けた記事をHNSのスポーツ栄養部部长である岡田あき子さんにお願しました。岡田さんは体育科学の修士課程を修了しておられる管理栄養士です。自身の体験にもとづいたスポーツ栄養のお話は説得力があり、聴講される多くの方を魅了しています。現在、大学や高校のアスレチックチームの栄養サポートや大学の非常勤講師、マスコミへの出演また記事の執筆等々に追われておられます。大阪国際女子マラソンなど継続出場中。フルマラソンベスト記録 2時間56分51秒 !!

近年、東京マラソンに始まり、関西でも大阪、神戸、京都、奈良と都市における大型マラソン大会が開催されています。それに伴い、市民ランナーの数もぐんと増加しました。「マラソンなんて、走るだけ」・・・確かにそうなのですが、どうせ走るなら、しっかり練習をして、十分な栄養を摂って走ると、より速く走れるはず。運動をする基本の食事は「栄養フルコース(主食、主菜1品、副菜2品、汁物、果物、牛乳・乳製品)」ですが、特に重要な栄養素をご紹介します。

◎エネルギーをチャージ

マラソンは持久系運動であり、糖質と脂質をエネルギーとして使います。ご飯、パン、麺類などの糖質をしっかり補充するようにしてください。走るスピードが速いほど(感じる強度が高いほど)、脂肪より糖質がエネルギーとして使われています。逆にゆっくり走るほど(感じる強度が楽なほど)、脂肪と糖質を同じくらい燃焼しています。脂肪は、調理上で使用する油、マヨネーズやドレッシングなどの調味料、食材そのものに含まれる脂質で自然と摂っていることが多いので、意識して取る必要はないでしょう。

◎代謝を活発にする

エネルギーの糖質を体に蓄えたら、次はしっかり燃焼させなければいけません。つまり代謝を促進させることです。糖質の代謝には、ビタミンB₁が必ず必要です。ビタミンB₁は豚ヒレ肉やモモ肉など赤身の多い部位、胚芽米、うなぎ、大豆などに多く含まれています。そして、ビタミンB₁の吸収を高めるのが、アリシンという成分で、にんにくやニラなどに含まれているので、同時に摂ると良いですね。また、脂質の代謝を促進するのは、ビタミンB₂です。レバー、うなぎ、納豆、卵などに多く含まれています。



◎貧血予防をしっかりと

市民ランナーは貧血に悩まされることが多いです。長時間動き続けるマラソンは、汗を多量にかくことによる鉄の損失、強い衝撃を足裏で受け続けることによる赤血球の破壊などによって、鉄欠乏性貧血になりやすいスポーツです。鉄は、レバー、あさり、しじみ、葉物の緑黄色野菜、ひじきなどに豊富です。植物性のものは、鉄の吸収が非常に悪いので、ビタミンCが豊富な食品と一緒に食べるようにしてください。ビタミンCが多い食品は、ブロッコリーやピーマン、パプリカ、芋類、柑橘類、キウイなどです。また、タンパク質も赤血球の材料になりますよ。これらは、毎日コンスタントに摂ることが大切です。



脳の成長&老化防止、脂肪燃焼効果…
みんなに嬉しい栄養が詰まった秋の味

さんま

秋刀魚



旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

さんまは100%天然でしかも国産という珍しい魚です。「秋刀魚」という漢字に魚へんがついていないのは、漢字発祥の地である中国ではさんまがとれなかったため。旬と姿から秋刀魚という漢字があてられました。最近では冷凍技術の発達で、さんまの出回り時期も長くなりました。旬をはずれた時期の生さんまより冷凍物がおいしいことも珍しくありません。でもやっぱり、この時期にとれたてを味わいたいですね。お店では、体が大きく太っていて、尾の付け根やくちばしが黄色いものを選ぶといいでしょう。

最近では冷凍技術の発達で、さんまの出回り時期も長くなりました。旬をはずれた時期の生さんまより冷凍物がおいしいことも珍しくありません。でもやっぱり、この時期にとれたてを味わいたいですね。お店では、体が大きく太っていて、尾の付け根やくちばしが黄色いものを選ぶといいでしょう。

栄養成分と機能成分

食品名	たんぱく質 (g)	脂質	鉄 (mg)	ビタミンD (μg)	ナイアシン (mg)	ビタミンB ₆ (mg)	ビタミンB ₁₂ (μg)	EPA	DHA
								(mg)	(mg)
さんま	18.5	24.6	1.4	19.0	7.0	0.51	17.7	890	1700
あじ	20.7	3.5	0.7	2.0	5.4	0.40	0.7	230	440
いわし	19.8	13.9	1.8	10.0	8.2	0.44	9.5	1200	1300
さば	20.7	12.1	1.1	11.0	10.4	0.51	10.6	500	700
たい	20.6	5.8	0.2	5.0	6.0	0.31	1.2	300	610
ぶり	21.4	17.6	1.3	8.0	9.5	0.42	3.8	940	1700
まぐろ	26.4	1.4	1.1	5.0	14.2	0.85	1.3	27	120

表の値は可食部100gあたり
「日本食品標準成分表 2010」参照

栄養成分

魚のたんぱく質のアミノ酸スコアは畜肉類(牛肉や鶏肉など)と同じく100です。すなわち、食べたたんぱく質が無駄なく体で使われる良質なたんぱく質です。さんまは他の魚より多く脂質を含んでおり、機能性を持った脂肪酸で構成されています。体側に沿って赤褐色の血合肉が魚には存在します。ぶりやまぐろに多く含まれていますが、さんまにもあります。この部分は油を多く含んでいるほか、鉄も多く含んでいます。血合肉の鉄はヘム鉄という構造をしており、非常に吸収がいいことが知られています。まぐろの血合肉は豚や牛のレバーより多くの鉄を含んでいます。いろいろな料理に利用されてみてはいかがでしょうか？ また、さんまはビタミンD、ナイアシン、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂なども多く含んでいます。

機能成分

さんまに多量に含まれる魚油はEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの多価不飽和脂肪酸を含んでいます。これらは脳や神経組織の発達や機能維持、抗アレルギー・炎症、血栓の予防、血中脂質の低下等の多くの機能を持っています。サプリメントとして販売されていますが、美味しい魚をいただいて、健康になれた方が幸せではありませんか。さて、まぐろやぶりなどは泳ぎ続けなければ窒息して死んでしまいます。一生泳ぎ続けなければならないので、「疲れた!」なんて言うてられません。魚には疲労を抑えるイミダゾールジペプチド類のアンセリンが含まれています。これが活性酸素を抑制し、筋pH低下の緩衝作用によって疲労を軽減しています。さんまにもわずかに含まれています。アンセリンもサプリとして販売されています。はたしてその効果はいかなものか…



さんまの油揚げロール

脂がのったさんまは塩焼きにするのが一番だけど、毎回だと「また～？」って言われそう。たまにはちょっとひと手間かけて、いつもと違うさんまの味わい方を楽しみませんか。



▲写真1



▲写真2

材料(2人分)

さんま	1尾
酒	小さじ1
塩	適量
油揚げ	1枚
梅干し	中1個
大葉	2枚
みょうが	半個

作り方

1. さんまを3枚におろし、半身を縦半分に切る。酒と塩を振ってなじませ、10分ほどおき、ペーパータオルなどで水気をふきとる。
2. 油抜きをした油あげの3辺を切り、1枚にする。
3. 2を広げさんまを並べ、種を取った梅を塗る。
4. さらに大葉をのせ、縦1/4に切ったみょうがを横1列に並べる。(写真1)
5. みょうがを軸にして巻く。(写真2)
6. 巻き目を下にしてフライパンに並べ弱火で焼きじっくり中まで火を通す。
7. 食べやすい厚さに切って盛り付ける。

栄養価 (1人分)

エネルギー…	280kcal
たんぱく質	… 15.1g
脂質	… 22.5g
炭水化物	… 1.5g
食塩	… 1.3g

MEMO

- 焼く時は弱火でじっくりと！強火にすると中まで火が通る前に油揚げが焦げてしまいます。
- 梅のかわりに明太子や粒マスタードを使っても♪

Information

平成 25 年度 管理栄養士国家試験対策講座 (全 3 回) 開講が **決定** しました。

勉強を始めてはみたけど、何から手をつけていいかわからない。あるいは勉強を始める余裕がなくて先延ばしになってしまっているあなたに、国試対策のノウハウと国試で多くの教科に求められる知識をわかりやすくお教えます。半年間でどんな風に勉強を進めていけばいいか迷っているなら、まずはこの講座で勉強を始めるきっかけを作ってみてはいかがでしょうか？ お申込みは HNS のホームページから。

- 第 1 回 「生化学・基礎栄養学」 9 月 28 日(土) 13:00~16:50 /授業料: ¥3,000-
第 2 回 「人体の構造と機能及び疾病の成り立ち・臨床栄養学」 12 月 23 日(祝) 9:30~16:50 /授業料: ¥5,000-
第 3 回 「主要 3 科目の総復習と予想問題」 2 月 8 日(土) 9:30~16:50(約 7 時間コース) / 授業料:未定

場所: 天王寺区民センター(会議室)

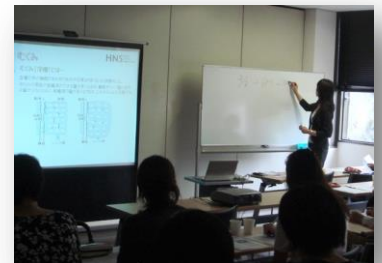
定員: 20~30 名

活動報告

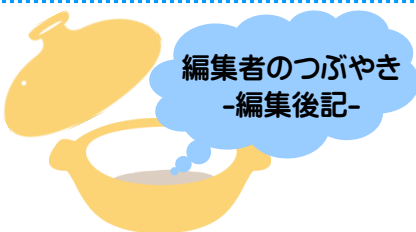
- 7/9・23 パナソニックセンター主催: マンスリーCooking(グランフロント大阪南館 2F)に講師を派遣
8/13・22
7/13 食育講座: 子どもクッキング「ルゥを使わずにカレーを作ろう」(住之江区子ども子育てプラザ)を開催
7/27 スポーツ栄養講座「発汗と水分補給、ビタミン・ミネラルの関係」(東成区民センター)を開催(共催:公益社団法人日本フードスペシャリスト協会)
8/6 茨木市教育委員会主催: 学校調理員衛生研修会「学校給食における衛生管理と調理作業の注意点」(茨木市市役所)に講師を派遣
8/7 茨木市教育委員会主催: 学校調理員衛生研修会「食物アレルギーについて」(茨木市立男女共生センター)に講師を派遣
8/10 食育講座: 解決します「離乳食～幼児食のギモン」&「親子 de ヨガ体験」(大阪市総合生涯学習センター)同センターと共催
9/5 東成区保健福祉センター主催: 東成区食育展(東成区民センター)に参加
9/7 管理栄養士・栄養士会員向け講習会「食品表示から見た食品学」(大阪市総合生涯学習センター)を開催
9/7 恋活イベント: 恋活ビュッフェ「薬草の宝庫」島野菜に触れながら、素敵なひと時を(心斎橋「海人」)を開催
9/7 美容栄養講座: 美活で魅力度 UP 知りたかった「女性の悩みを食事で解決」(福島区民センター)を開催(共催:公益社団法人日本フードスペシャリスト協会)



7/27 スポーツ栄養講座
野菜を使った冷たいデザート



9/7 美容栄養講座



編集者のつぶやき
-編集後記-

この秋、今通っている栄養専門学校イベントで「魚」についての発表をします。魚の栄養や料理法などをあれこれ調べていると、魚は美容にも健康にもいいので食べてみようって気になりますね。私は三枚おろしがとっても苦手なので、今号のレシピ「さんまの油揚げロール」を作って練習しようと思います。(R.S.)

HNS では講習会・料理教室などを行っています。実施予定の講座、参加者募集中の講座については、講座案内チラシや、HNS ホームページをご覧ください。

(一社)健康栄養支援センター

HNS Health
Nutrition
Support center

ホームページ <http://hns-japan.com>

〒537-0013

大阪市東成区大今里南1-1-23-609

TEL 06-6753-7486(平11~17)

FAX 06-6753-7424

E-mail nutrition@hns-japan.com



すこやか大阪21

(一社)健康栄養支援センター
は大阪市健康増進計画「すこやか大阪 21」の趣旨に賛同し、「すこやかパートナー」として活動しています。