

このコーナーは、普及広報委員会の活動の一環としてお届けします。

# マスターズのための

栄養マスターズ  
2022年秋号



# 毎日元気ごはん

マスターズ陸上アスリートの皆様、初めまして！

管理栄養士の中田と申します。

今回から栄養マスターズの連載が始まります。栄養マスターズでは、

「**一生涯、だれもが元気にスポーツに取り組むための食生活**」

に関する情報をお伝えしていきたいと考えています！

今回のテーマは、

「**簡単にできる栄養バランスの良い食事**」です。

“栄養バランスの良い食事”と聞くと、

「難しい…」

「凝った料理を作らないといけないのでは…？」

と気後れする方もいらっしゃるかもしれませんが、

そんなことはありません。

**コンビニやスーパーで手に入る商品**や、**冷凍食品**を活用すれば、簡単に栄養バランスの良い食事を作ることができるんですよ♪

今回は、

マスターズ陸上アスリートの皆さんに合わせた1日の食事例をご紹介します。

画像の下部には“**手抜きポイント**”をのせているので、

参考にしてみてくださいね。

※今回お示しする食品の適正量は、

身長 160cm、体重 55kg、トレーニングでランニングを2時間程度行う男性選手  
を想定した場合の量です。

# 1. 朝食



## ポイント

トマトとキュウリは洗って切るだけなので、忙しい朝におすすめの野菜です。

バナナは持ち歩いて、間食にするのも良いですね。

朝食をしっかり食べて、

今日1日のパフォーマンスを最大限に発揮しましょう！

食パン2枚に、ツナ缶や卵をのせるだけで、糖質とたんぱく質が補給できます。

しかし、これだけではたんぱく質が足りないなので、チーズやヨーグルト等の乳製品をプラスすれば、ちょうどよい量となります。

## 2. 昼食



### ポイント

千切りキャベツとカラフル野菜はスーパーで購入したもの。  
生姜焼きは、油脂の量を抑え、豆腐でボリュームアップ！

ご飯は、1食あたり男性用茶碗に大盛1杯は食べたいです\*。

肉類は、油脂（あぶら）が多いので食べすぎに注意！

ご自身の手のひら1枚分がちょうどよい量です。

豆腐や納豆等の大豆製品をプラスすると、ボリュームがアップします。

“豚肉と豆腐の生姜焼き”は、豚肉と豆腐を調味料に5分程漬けて焼きました。

体力の消費が激しいマスターズの皆さんは、野菜の摂取も忘れずに。

冷凍野菜やカット野菜を使えば、簡単に野菜を摂ることができます。

スーパーで買ってきた野菜は、

電子レンジで火を通してからフリーザーバックに入れて

冷凍庫にストックしておくとうよいですね♪

### 3. 夕食



#### ポイント

秋鮭のムニエルは、カレーの風味で食欲をそそります。  
もずく酢和えも、全ての材料を混ぜただけの簡単な一品です。

魚には、筋肉や骨のもととなる栄養が豊富に含まれているので、  
特におすすめの食品です。

週に2回以上、魚を使った料理を  
食卓に取り入れてみましょう。

”秋鮭のムニエル”は、酒をまぶした生鮭に、  
塩とカレー粉、片栗粉をまぶして焼いた簡単料理です。

“もずく酢和え”は、  
ゆでたオクラと一口大に切った長芋を、納豆ともずく酢に混ぜただけ！  
さっぱりした味なので、  
へとへとになって食欲がない時にもおすすめです。

## 4. トレーニング前



### ポイント

おにぎりもオレンジジュースもコンビニで買えますね。  
移動中やトレーニング前にパクッとエネルギー補給できます。

トレーニングの前に、

おにぎりや、パン、フルーツジュース、エネルギーゼリーで  
体にエネルギーを蓄えておきましょう。

スタミナが長く続き、運動後の疲れも軽減してくれます。

## 5. トレーニング後



### ポイント

冷凍の肉まんを電子レンジで温めただけです。  
コンビニで買えるものでOK♪

トレーニング後におすすめの食品は

おにぎり、肉まんやあんまん、サンドイッチなど、

ご飯やパンと同時に、肉類や魚類と一緒に摂れる食品です。

トレーニングの後にしっかりと栄養補給することで、

より筋肉がつきやすくなります。

## 6. 水分



マスターズの皆さんにとって、水分補給は重要です。  
なんと、2時間のマラソンで2Lもの汗をかくといわれています！  
市販のスポーツドリンク等で、水分と塩分を補いましょう。

「のどが渴いた」と感じる時には、脱水が始まっています。

喉が渴く前に水分を摂っておくことが大事です  
また、トレーニング以外のタイミングでも、  
水やお茶で水分補給をすることを忘れずに♪

いかがでしたか？

普段の食事と比べて、**食べすぎているもの、足りないもの**は  
なかったでしょうか。

マスターズ陸上アスリートの皆様が  
これからも末永くスポーツを楽しめるサポートができるよう、  
栄養と食事に関する情報を  
わかりやすく、楽しく発信できたらと  
思っております😊

もしよろしければ、次回も見に来てくださいね。

マスターズ応援チーム 秋号担当  
摂南大学 農学部 食品栄養学科  
中田 恵理子 (管理栄養士)

## 【参考】今回使用した食材の分量

| 朝食                    | 材料       | 分量   |
|-----------------------|----------|------|
| ☑ ツナマヨとトマトをのせたトースト    | 食パン      | 1枚   |
|                       | トマト      | 1/8個 |
|                       | ツナ缶（ライト） | 1/2缶 |
|                       | こしょう     | 少々   |
|                       | マヨネーズ    | 大さじ1 |
| ☑ 目玉焼きときゅうりをのせたトースト   | 食パン      | 1枚   |
|                       | 卵        | 1個   |
|                       | サラダ油     | 小さじ1 |
|                       | きゅうり     | 1/5本 |
| ☑ プロセスチーズ（イオン）        |          | 1個   |
| ☑ ブルガリアヨーグルト 脂肪ゼロ（明治） |          | 1パック |
| ☑ バナナ                 |          | 1本   |

| 昼食                | 材料       | 分量      |
|-------------------|----------|---------|
| ☑ ごはん             |          | 男性用茶碗1杯 |
| ☑ 豚肉と豆腐のしょうが焼き    | 豚肉（もも）   | 60g     |
|                   | 焼き豆腐     | 1/2丁    |
|                   | たまねぎ     | 1/8個    |
|                   | しょうゆ     | 小さじ1    |
|                   | みりん      | 小さじ1    |
|                   | しょうが     | 小さじ1    |
|                   | 片栗粉      | 小さじ1    |
|                   | サラダ油     | 小さじ1    |
|                   | キャベツの千切り | 1/2袋    |
|                   |          | かぼちゃ    |
| ☑ 蒸し野菜のごまドレッシングがけ | 焼野菜ミックス  | 1/2袋    |
|                   | ごまドレッシング | 大さじ2/3  |
| ☑ ほうれん草としめじのおひたし  | ほうれんそう   | 1/2束    |
|                   | ぶなしめじ    | 1/4房    |
|                   | 和風だしのもと  | 1g      |
|                   | 水        | 50mL    |
|                   | みりん      | 小さじ1    |
|                   | しょうゆ     | 小さじ1    |
|                   | かつお節（小袋） | 1/2袋    |

| 夕食                 | 材料       | 分量      |
|--------------------|----------|---------|
| ☑ ごはん              |          | 男性用茶碗1杯 |
| ☑ 秋鮭のカレー風味ムニエル     | 生鮭       | 1切      |
|                    | 料理酒      | 大さじ1/2  |
|                    | 片栗粉      | 小さじ1    |
|                    | 食塩       | ふたつまみ   |
|                    | カレー粉     | 小さじ1/3  |
|                    | オリーブ油    | 小さじ1    |
|                    | ピーマンミックス | 1/2袋    |
|                    | たまねぎ りん茎 | 1/8個    |
| ☑ パプリカのコンソメ煮       | 砂糖       | 小さじ1弱   |
|                    | こしょう     | 少々      |
|                    | コンソメ顆粒   | 1g      |
|                    | 納豆       | 1パック    |
|                    | オクラ      | 1本      |
| ☑ 納豆とオクラと長芋のもずく酢和え | ながいも     | 60g     |
|                    | もずく酢     | 1パック    |
|                    | しそ       | 1枚      |

### 1日トータルの栄養価

|       |       |      |
|-------|-------|------|
| エネルギー | 3130  | kcal |
| たんぱく質 | 99.5  | g    |
| 脂質    | 62.8  | g    |
| 炭水化物  | 506.6 | g    |
| 食物繊維  | 37.1  | g    |
| 食塩相当量 | 9.3   | g    |
| カルシウム | 880   | mg   |
| 鉄     | 11.9  | mg   |

日本食品性成分表2022（8訂）で計算した値。  
トレーニング前後、スポーツドリンクの栄養価を含む。