



早稲田大学
スポーツ科学学術院

Faculty of
Sport Sciences



女性アスリートのための レシピブック

女性アスリートに不足しやすい栄養素が摂取でき、
手軽に作れるレシピを抜粋してご紹介！

- ① カルシウムの多いレシピ
- ② 鉄の多いレシピ
- ③ 低エネルギー減量レシピ

全20レシピ



この冊子について

スポーツ庁委託事業

「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」

オリンピック競技大会においては、女性が参加できる競技数(メダル数)が増加しており、特に、近年の夏季大会でわが国の女性アスリートのメダル獲得率は男性アスリートより高くなっています。こうした分野における競技力の向上は、重要な課題となってきましたが、女性アスリートに対する効果的な支援の在り方については研究・開発の途上にあります。

そこで、スポーツ庁では女性特有の課題に着目した調査研究や、女性競技種目における女性アスリートの育成、医・科学サポートなどに関するモデル支援プログラムを実施し、女性アスリートの国際競技力の向上を図ることを目的とした事業が平成25年度から始まりました。女性特有の課題に着目した調査研究や医・科学サポート、ハイレベルな競技大会の開催やエリートコーチの育成等を通じた支援が実施されています。(文部科学白書2014、2017より)

早稲田大学では、平成27年度よりスポーツ庁委託事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト(女性アスリート戦略的支援プログラム)」(平成27～28年度、平成29～30年度)を受託し、女性アスリートに関する研究や情報発信を行っています。

この冊子では、早稲田大学における女性アスリート育成・支援プロジェクトで作成したホームページ「女性アスリートのコンディショニングと栄養」の中から、女性アスリートに不足しやすい栄養素が摂取でき、かつ手軽に作れるレシピを抜粋してご紹介します。コンディションを整えるためにも毎日の食事は重要です。女性アスリートだけでなく、保護者の方や現場に関わる様々な方にご活用いただければ幸いです。



Contents

レシピの決まりごと

- 材料は1人分でご記載しています。
- 計量スプーンは大きじ1=15mL、
小さじ1=5mL、計量カップは
1カップ=200mLです。
- ことわりのない限り、砂糖は「上白糖」、
塩は「精製塩」、しょうゆは「濃口しょう
ゆ」、小麦粉は「薄力粉」を表しています。
- 「塩ゆで」「塩もみ」などで使用する塩は
分量外です。
- 野菜や魚は破棄する部分を除いた分量
です。
- 「適量」はお好みの量で加減しながら
入れてください。
- 電子レンジの加熱時間は、一般家庭の
出力500Wで設定したときの目安です。
必要に応じて設定を変えてください。

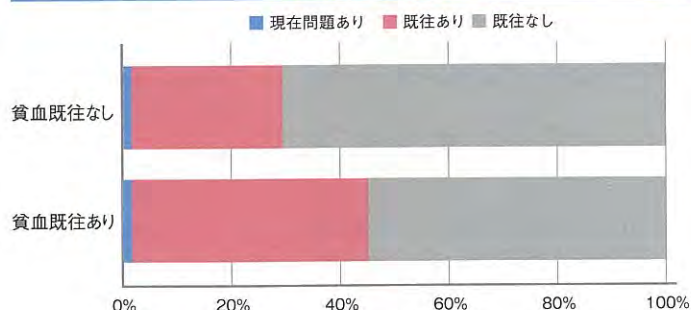
この冊子について	2
女性アスリートの食事とコンディション	4-5
栄養バランスの良い食事の基本形	6-7
<hr/>	
カルシウムについて	8-9
レシピ① すき焼き風煮	10
レシピ② 豚肉のチーズピカタ	11
レシピ③ 野菜のクリーム煮	12
レシピ④ 切干大根の胡麻マヨ和え	13
レシピ⑤ とうふとしらすの海藻サラダ	14
レシピ⑥ 鶏手羽元と小松菜のスープ	15
<hr/>	
鉄について	16-17
レシピ⑦ チキンとビーンズのトマト煮	18
レシピ⑧ 海鮮塩焼きそば	19
レシピ⑨ 豚キムチ	20
レシピ⑩ ほうれん草のお浸し	21
レシピ⑪ 納豆とめかぶのねばねば和え	22
レシピ⑫ 卵とはるさめのスープ	23
<hr/>	
減量について	24-25
レシピ⑬ 蒸し鶏のピリ辛ネギソース	26
レシピ⑭ 豚ヒレ肉のレモンバター風味	27
レシピ⑮ 白身魚のホイル焼き	28
レシピ⑯ タコとわかめのサラダ	29
レシピ⑰ ブロccoliリーと鶏ささみのソテー	30
レシピ⑱ 豚と大豆のもずく入り中華風スープ	31
<hr/>	
カルシウムとビタミンDの関係	32
レシピ⑲ さば缶とおくらの梅肉和え	32
たんぱく質と鉄とビタミンCの関係	33
レシピ⑳ ピーマンと牛肉の炒めもの	33
コラム① 身体組成について知ろう	34
コラム② コンビニ活用術	35

エネルギー、栄養素摂取量と骨折や貧血との関連

現在の女性アスリートの食事の現状や問題点についてみると、エネルギーや栄養素が適切に摂取できていないこととコンディションには関連があるようです。平成27年度に持久系、審美系、球技系、筋力・瞬発力系の女性アスリートおよそ1,000名を対象に実施したアンケート調査の結果によると、球技系や筋力・瞬発力系のアスリートでは骨折の既往歴がある者が多いという結果となりました。これらのアスリートは、栄養摂取状態が持久系と比較して全体的に良くない傾向にあるため、障害予防の観点からも栄養摂取状況に配慮する必要があることが明らかになっています。

また、下図に示したように、貧血の既往がある人は疲労骨折や慢性的な体調不良の既往が高いということも明らかとなりました。貧血は食事によるエネルギーや鉄の摂取不足によって引き起こされます。女性アスリートにとって、良好なコンディションを維持することやパフォーマンス向上のための食事改善が課題となっていると言えます。

貧血と疲労骨折



平成27-28年度 早稲田大学女性アスリートプロジェクトデータ集より

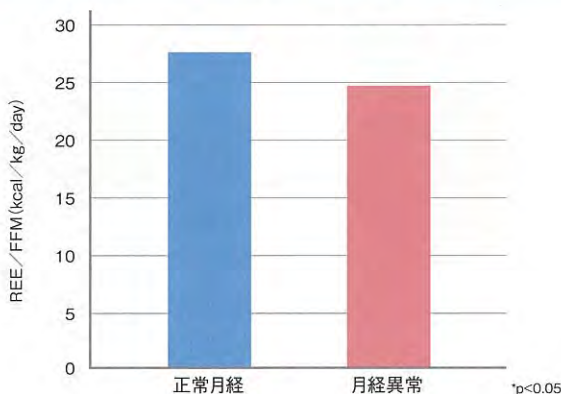


月経状況 エネルギー 摂取量と

良好なコンディションを保つためにアスリート自身が月経状況を知ることは大切です。平成28年度の研究結果では、月経異常を有する女性アスリートは除脂肪量(FFM)当たりの安静時代謝量(REE)が低いという結果が示されました。REEは生きていくために必要な最小のエネルギー代謝量とされています。アスリートにとって、コンディション管理のためには個人に適したエネルギー摂取が重要であり、その目安である必要量はREEをもとに推定されます。REEの低下は、エネルギー不足の状況下で体の機能を維持しようとして起こる現象であると考えられます。

月経状況を知るためには、月経周期や日数、その時のコンディションなどを記録してみるのも良いでしょう。問題があった場合には専門家と一緒に食事やトレーニングを見直していきましょう。

除脂肪量当たりの安静時代謝量



日本スポーツ栄養学会第4回大会 発表資料より

これが一日の ベストバランス!

果物



主菜

牛乳・乳製品



副菜



主食



副菜



主食

(エネルギー源)

ごはん、パン、もち、うどん、パスタなど

主食に豊富に含まれる糖質は、運動中の主なエネルギー源です。また脳の唯一のエネルギー源といわれるブドウ糖も主食をとることで確保できますので、アスリートの方はしっかりと主食をとるように心がけましょう。合宿や強化練習などで練習量が多くなる場合には、その分主食も増やすことをお勧めします。

主食 ごはん

主菜 とんかつ

副菜 かぼちやの煮物、ナムル、具沢山みそ汁

牛乳・乳製品 牛乳

果物 いちご

主菜

(筋肉を作る)

肉、魚、豆腐、卵など

主菜はたんぱく質を多く含むお肉や魚、豆腐、卵などを使ったメインのおかずです。たんぱく質は筋肉や骨、血液など身体を作る主材料ですので毎食必ずとりましょう。

副菜

(体調を整える)

野菜、海藻、きのこ、いもなど

副菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む野菜や海藻、きのこなどを使ったおかずです。毎食2-3品とるように心がけましょう。野菜や海藻のたっぷり入った汁物も副菜に含まれますので、副菜+汁物の組み合わせがお勧めです。

副菜

牛乳

乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルト

乳製品にはカルシウムやたんぱく質が含まれています。カルシウムやたんぱく質は体を作るためにも大切な栄養素です。毎食摂取することをお勧めします。

果物

いちご、オレンジ、バナナ、りんごなど

果物には適度な水分と糖質、ビタミンCが含まれています。ビタミンCは抗ストレス作用、鉄分の吸収促進、コラーゲンの生成にも必要ですので、果物の摂取を心がけましょう。

カルシウム

カルシウムの働き

カルシウムの99%は骨や歯に存在しており、毎日古いものと新しいものが入れ替わっています。カルシウムは骨を丈夫にし、筋肉の収縮、神経の刺激の伝達、ホルモン分泌、血液凝固にも関わっています。

カルシウムが不足すると…

カルシウムが不足すると骨に蓄えられていたカルシウムが血液中に溶け出すことで骨量が減少し、その結果、骨がもろくなってしまいます。また、筋肉が痙攣^{けいれん}を起こしたり、神経の興奮が高まってイライラしたりすることなどが良く知られています。

骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは骨量が減少し、かつ骨組織の微細構造が変化し、その結果、骨がもろくなり骨折しやすくなった状態をいいます。女性アスリートでは、無月経になることで骨量が減少し、疲労骨折になる可能性が高まります。卵巣から分泌されるエストロゲンという女性ホルモンが骨の代謝にも関与しており、無月経状態が続くとエストロゲンの低い状態が続くため、骨量の低下が進みます。このような状態にならないためにも日頃からしっかり自分の体調をチェックすることが大切です。



カルシウムの必要性

カルシウムは日本人の食習慣において特に不足しがちな栄養素です。カルシウムの吸収率は他の栄養素に比べて低く、また、アスリートは汗からの損失を考えて、運動習慣のない人に比べてより多くのカルシウムをとることが望ましいでしょう。

以下にカルシウムの多い食品を示しました。参考にし普段の食事に取り入れましょう。



カルシウム		
食材名	1回分目安	カルシウム量(mg)
干しエビ	1人前(5g)	355
厚揚げ	1枚(120g)	288
普通牛乳	コップ1杯(200mL)	220
木綿豆腐	1/2丁(150g)	180
小松菜	1人前(80g)	136
プロセスチーズ	1枚(18g)	114
ヨーグルト(脱脂加糖)	1カップ(75g)	90
高野豆腐	1個(15g)	99
ひじき(乾燥)	1人前(5g)	70



カルシウムの吸収率は食品によって異なり、牛乳・乳製品は約50%、小魚は約30%、青菜は18%とされています。牛乳は吸収率が高く1回の摂取量も多いためカルシウムの供給源としてとても効率の良い食品です。

また、カルシウムの吸収をより高めるためにはビタミンDを含む食品と一緒にとるよいでしょう。(32ページ参照)





すき焼き風煮

主菜

材料

牛薄切り肉	100g	
木綿豆腐	1/3丁	
えのきたけ	1/4袋	
ねぎ	1/2本	
春菊	30g	
しらたき	50g	
だし汁	25mL	
A	酒	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1

ポイント

カルシウムだけでなく、たんぱく質や鉄も豊富です。少し濃いめの味付けにすればごはんがすすむので、食欲のない時でも栄養素がしっかりとれます。

エネルギー
404kcal

栄養価

たんぱく質	27.6 g
脂質	21.8 g
炭水化物	20.1 g
食物繊維	4.5 g
カルシウム	179 mg
鉄	3.5 mg
ビタミンA	126 μg
ビタミンD	0.6 μg
ビタミンB1	0.25 mg
ビタミンB2	0.36 mg
ビタミンC	11 mg

作り方

- 1 木綿豆腐、牛肉、ねぎは食べやすい大きさに、えのきたけは根元を切りほぐしておく。
- 2 フライパンに、だし汁、Aの調味料を入れて火にかけ、煮立ったら牛肉を加える。
- 3 肉の色が変わったら、残りの食材を加えて煮汁をスプーンで回しかけ、蓋をして5分ほど煮込む。



豚肉のチーズピカタ

主菜

材料

豚ロース肉	80g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1/2個分
パルメザンチーズ	大さじ1
パセリ(乾燥)	適量
サラダ油	小さじ1
リーフレタス	1枚
ミニトマト	2個

作り方

- 1 ボウルに卵を溶き、パルメザンチーズ、パセリ(乾燥)を加えて混ぜ、衣をつくる。
- 2 豚肉は塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶし衣をつける。
- 3 フライパンに油を熱し、卵とチーズが焦げやすいので、火加減に注意しながら豚肉を焼く。

ポイント

豚肉はビタミンB1を多く含み、糖質をエネルギーに変える働きをします。チーズは少量でもカルシウムをとることが出来る食材です。

エネルギー /
409kcal

栄養価

たんぱく質	27.2 g
脂質	27.8 g
炭水化物	8.5 g
食物繊維	0.6 g
カルシウム	169 mg
鉄	1.9 mg
ビタミンA	209 μg
ビタミンD	0.6 μg
ビタミンB1	0.78 mg
ビタミンB2	0.42 mg
ビタミンC	51 mg



野菜のクリーム煮

主菜

材料

じゃがいも	大1個
にんじん	1/6本
たまねぎ	1/4個
さやいんげん	3-5本(冷凍)
ウィンナー	2本
コンソメ	少々
水	200ml
シチューの素	1皿分
牛乳	100ml

ポイント

具材が浸るくらいの少量の水で煮込み、残りは牛乳にすることで簡単にカルシウムをアップさせることができます。具沢山にすれば野菜からビタミンも多とることができます。

エネルギー /
413kcal

栄養価

たんぱく質	13.2 g
脂質	21.4 g
炭水化物	43.2 g
食物繊維	3.6 g
カルシウム	172 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	252 μg
ビタミンD	0.5 μg
ビタミンB1	0.30 mg
ビタミンB2	0.33 mg
ビタミンC	53 mg

作り方

- 1 食材は食べやすい大きさに切る。
- 2 すべての食材と水を鍋に入れ、蓋をし、火にかけ、沸騰したら弱火にし、具材が柔らかくなるまで煮る。
- 3 牛乳とシチューの素を入れ、とろみがついたら軽く煮込む。



切干大根の胡麻マヨ和え

副菜

材料

切干大根(乾)……………	10g
みずな……………	10g
ハム……………	1枚
マヨネーズ……………	大さじ1
いりごま……………	3g
ごま油……………	小さじ1/3弱
しょうゆ……………	少々

ポイント

切干大根はカルシウムが多く含まれている食材です。煮物にすることが多いですが、胡麻とマヨネーズでまろやかな和え物にしても美味しくいただけます。

エネルギー /
160kcal

栄養価

たんぱく質	3.9 g
脂質	12.8 g
炭水化物	8.4 g
食物繊維	2.8 g
カルシウム	111 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンA	18 μg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	13 mg

作り方

- 切干大根は軽く水洗いし、水で戻す。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- みずなとハムは、食べやすい大きさに切り、切干大根と混ぜ、調味料を加えてあえる。



とうふとしらすの海藻サラダ

副菜

材料

木綿豆腐	30g
小松菜	20g
リーフレタス	1枚
しらす干し	5g
海藻サラダ(乾燥)	5g
お好みのドレッシング	適量

ポイント

エネルギーを抑えながら、カルシウムだけでなく食物繊維や鉄も多くとることができるレシピです。乾燥の海藻サラダや冷凍の小松菜を使用すると手軽に栄養価をアップさせることができます。

エネルギー /
44kcal

栄養価

たんぱく質	4.4 g
脂質	1.5 g
炭水化物	4.2 g
食物繊維	2.4 g
カルシウム	128 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	81 μg
ビタミンD	2.3 μg
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	10 mg

作り方

- 1 リーフレタスを食べやすい大きさにちぎり、小松菜と木綿豆腐は一口大に切る。
- 2 乾燥の海藻サラダを水で戻し、小松菜を耐熱容器に入れて電子レンジで加熱しておく。
- 3 リーフレタスを敷き、小松菜、豆腐、しらす干し、海藻を盛り付けてドレッシングをかける。



鶏手羽元と小松菜のスープ

副菜

材料

鶏手羽元	2本
小松菜	2-3株
みずな	1/4株
水	200 ml
中華だし(顆粒)	小1強
しょうゆ	小1
ごま	お好みで

ポイント

スープにすることで汁に溶け出したビタミンも全て摂取することができ、お肌もプルプルに。
キムチや梅干しなどを入れて味を変えても美味しく食べられます。

エネルギー /
132kcal

栄養価

たんぱく質	11.7 g
脂質	7.2 g
炭水化物	5.2 g
食物繊維	2.0 g
カルシウム	171 mg
鉄	2.5 mg
ビタミンA	185 μg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.20 mg
ビタミンC	37 mg

作り方

- 1 小松菜とみずなは洗い、一口大に切る。
- 2 鍋に水、中華だし、しょうゆ、鶏手羽元を入れて煮込む(あくを取る)。
- 3 鶏手羽元に火が通ったら野菜を入れてひと煮立ちさせ、お好みでごまをふる。

鉄

鉄の働き

鉄は主に赤血球中のヘモグロビンと筋肉中のミオグロビンなどを構成しています。ヘモグロビンは酸素を全身に運ぶ大切な役割を担っています。

鉄が不足すると…

食事からの鉄の摂取が不足するとヘモグロビンが減少し、赤血球の働きや酸素運搬能力の低下、さらに持久力の低下につながります。トレーニングについていけないことなどが続き、これが進行すると日常生活でも立ちくらみがしたり、息切れをしたりすることがあります。

アスリートは長い時間、激しい運動をすることによって汗をかき、多くの鉄が失われます。また、ランニングのような地面と足の衝突や接触プレーによって赤血球が破壊されることもあります。

貧血について

貧血とは血液中のヘモグロビンが減少した状態をいいます。食事からの鉄の摂取が慢性的に不足すると鉄欠乏性貧血が起こり、だるくなったり疲れやすくなったりということが起こります。女性アスリートは毎月の月経による出血もあり、鉄欠乏性貧血になりやすいことが分かっています。特に高い持久能力が必要となる長距離選手、競泳選手などは貧血がパフォーマンスを低下させる大きな要因となっています。日頃からの食事に気を付けて貧血を未然に防ぎましょう。





鉄の必要性

食品に含まれる鉄には、肉類、魚類などの動物性食品に多く含まれるヘム鉄と、野菜類や穀類、大豆製品などの植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。日本人の食事では吸収率の低い非ヘム鉄を含む食品のほうが多く食べられています。たんぱく質(特に動物性たんぱく質)やビタミンCを同時にとることによって、非ヘム鉄の吸収率を高めることができます。(33ページ参照)

以下に鉄の多い食品を示しました。参考にし普段の食事に取り入れてみましょう。



鉄		
食材名	1回分目安量	鉄量(mg)
豚肉レバー	1皿分(60g)	7.8
鶏肉レバー	1皿分(60g)	5.4
牛肉もも赤身	1皿分(80g)	2.2
小松菜	1人前(80g)	2.2
油揚げ	1枚(50g)	2.1
煮干し	5尾(10g)	1.8
がんもどき	中1個(50g)	1.8
ほうれん草	1人前(80g)	1.6
あさり(生)	1人前(40g)	1.5
納豆	1パック(45g)	1.5



ヘム鉄

レバー
赤身肉
魚(イワシ丸干しなど)

吸収率 15~25%

非ヘム鉄

ほうれん草、小松菜
納豆
がんもどき
あさり

吸収率 2~5%



*あさりは非ヘム鉄に分類される食品ですが、例外的に吸収率が高いため、優良な食品といえます。



チキンとビーンズのトマト煮

主菜

材料

鶏もも肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉(無くて可)	大さじ1/2
ミックスビーンズ(缶)	25g
カットトマト(缶)	100g
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
A 酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
コンソメ	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉は1口大に切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶしもみ込む。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から焼きこんがりしたら、トマト缶、ミックスビーンズを入れる。
- 3 Aの調味料を合わせて2に入れ、蓋をし、煮込む。

ポイント

鶏肉でたんぱく質、大豆で鉄がしっかりとれるレシピです。

残りは次の日にカレールウを入れてトマトチキンカレーにアレンジすることもできます。

エネルギー /
363kcal

栄養価

たんぱく質	21.1 g
脂質	19.3 g
炭水化物	22.6 g
食物繊維	3.5 g
カルシウム	36 mg
鉄	2.0 mg
ビタミンA	96 μg
ビタミンD	0.4 μg
ビタミンB1	0.21 mg
ビタミンB2	0.20 mg
ビタミンC	14 mg



海鮮塩焼きそば

主菜

材料

蒸し中華麺	1玉
イカ	20 g
しばエビ	30 g
あさり	20 g
チンゲン菜	1株
サラダ油	小さじ1
焼きそばの素(塩)	1人前
魚介はお好みで調節してOK!(冷凍)	

作り方

- 1 チンゲン菜を一口大に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、魚介(冷凍ミックス)、麺、チンゲン菜を炒める。
- 3 味付けは焼きそばに付いているものでOK!またはお好みで味付け!

ポイント

シーフードを入れることで、たんぱく質、カルシウム、鉄分満点!
冷凍食品のシーフードミックスを使用すれば、材料の準備が簡単!

エネルギー
390kcal

栄養価

たんぱく質	18.9 g
脂質	7.0 g
炭水化物	59.7 g
食物繊維	4.1 g
カルシウム	146 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンA	175 μg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンC	25 mg



豚キムチ

主菜

材料

- 豚ももスライス 100g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- A 片栗粉(または小麦粉) .. 小さじ1
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- もやし 40g
- にら 1/3束
- 白菜キムチ 80g
- いりごま 小さじ1/3
- 万能ねぎ 適量
- サラダ油 小さじ1

ポイント

豚キムチはたんぱく質や鉄、食物繊維も豊富です。
キムチのピリ辛で食欲もアップ!

エネルギー /
295kcal

栄養価

たんぱく質	24.7 g
脂質	15.1 g
炭水化物	12.4 g
食物繊維	3.7 g
カルシウム	77 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンA	109 μg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.98 mg
ビタミンB2	0.40 mg
ビタミンC	30 mg

作り方

- 1 豚肉にAを合わせ、もみ込み、にらは3cm程度に、万能ねぎは小口に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を入れ、色が変わったらもやしを加える。
- 3 2に白菜キムチとにらを加え、味がなじんだら、ごまを加えさっと炒め、万能ねぎを散らす。



ほうれん草のお浸し

副菜

材料

ほうれん草	3~4株
にんじん	10g
しょうゆ	小1弱
かつお節	適量

ポイント

ほうれん草は鉄分摂取の定番の緑黄色野菜! お浸しなのでさっぱりと食べられます。
アレンジレシピとしてジャコや桜エビを加えればカルシウムも一気にアップ!

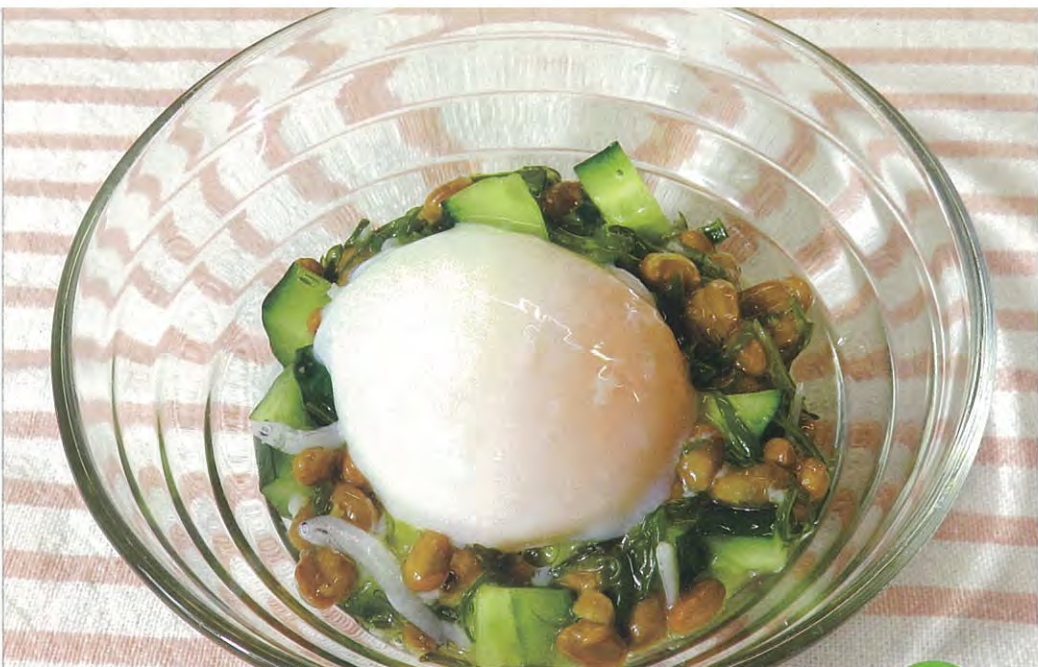
エネルギー /
21kcal

栄養価

たんぱく質	2.2 g
脂質	0.3 g
炭水化物	3.3 g
食物繊維	1.9 g
カルシウム	34 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	279 μg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンC	22 mg

作り方

- 1 ほうれん草はたっぷりの沸騰したお湯で茹でる。冷水にとり、冷めたら、4cm幅に切る。
- 2 にんじんは千切りにしさと茹でる。
- 3 ほうれん草とにんじんをしょうゆで和え、器に盛り付けてかつお節をのせる。



納豆とめかぶのねばねば和え

副菜

材料

納豆	1/2パック
めかぶ	1/2パック
きゅうり	1/3本
しらす干し	5g
温泉卵	1個分
納豆またはめかぶのたれ	お好みで調整

ポイント

めかぶ、しらすでカルシウムがアップし、温泉卵をトッピングすることでたんぱく質や鉄をとることが出来ます。全ての材料を混ぜるだけの簡単調理！納豆に色々な食材を加えてより栄養価をアップさせよう！

エネルギー /
122kcal

栄養価

たんぱく質	11.1 g
脂質	6.7 g
炭水化物	4.4 g
食物繊維	2.5 g
カルシウム	90 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンA	84 μg
ビタミンD	3.8 μg
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.32 mg
ビタミンC	5 mg

作り方

- 1 きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- 2 材料を混ぜ合わせ、納豆とめかぶに備え付けのたれで味付けをする。
- 3 温泉卵を割り、上にのせる。



卵とはるさめのスープ

副菜

材料

- 卵 1個
- にんじん 15g
- しいたけ 1枚
- 小松菜 20g
- 春雨 10g
- 万能ねぎ 5g
- 中華だし(顆粒) 1g
- 水 200mL
- 塩 少々
- こしょう 少々

ポイント

小松菜は鉄やカルシウムを多く含み、少し入れるだけで彩りも鮮やかになります。
春雨が入ると喉ごしが良くなり、低エネルギーにも関わらずボリュームアップにつながります。

作り方

- 1 にんじんは細切り、しいたけは薄切り、小松菜、春雨、万能ねぎは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水と中華だし、にんじん、しいたけを入れて火が通ったら、小松菜、春雨、万能ねぎを加える。
- 3 卵を溶いたものをまわし入れ、塩・こしょうで味を整える。

エネルギー / 144kcal

栄養価

たんぱく質	10.0 g
脂質	6.3 g
炭水化物	11.8 g
食物繊維	1.6 g
カルシウム	84 mg
鉄	1.8 mg
ビタミンA	255 μg
ビタミンD	1.1 μg
ビタミンB1	0.39 mg
ビタミンB2	0.39 mg
ビタミンC	11 mg

減量

適切な減量方法

適切な減量とは、除脂肪量の減少を抑えつつ余分な体脂肪量を減少させることです。アスリートの場合、エネルギー消費量を増やすことは困難な場合が多いため、食事によるエネルギー摂取量を抑えることになります。しかし、極端にエネルギー摂取量を制限することはホルモンバランスを乱すため望ましくありません。また、欠食すると栄養素の不足からコンディションに悪影響を及ぼす危険があるほか、次の食事の過食につながるため、無理のない減量計画を立てるようにしましょう。(34ページ参照)

減量時の目標設定のしかた

1 現在の身体組成を把握する(体重、体脂肪率)

〈例〉体重60kg、体脂肪率22%の場合

体脂肪量=60×22÷100=13.2kg

除脂肪量=60-13.2=46.8kg

2 目標とする身体組成を設定し、目標体重を算出する

目標体脂肪率=18%

目標体重=46.8÷(1-0.18)=57.1kg

3 減らす体重を算出し、ペース設定をする

減らす体重=60-57.1=2.9kg

体脂肪1kg÷7,200kcalなので、2.9×7,200=20,880kcal

1か月半(45日)で行う場合 20,880÷45=464kcal

4 具体的な食事計画を立てる

1食に減らすエネルギーは464kcal÷3=155kcal

〈減らし方の例〉

- 朝食のデニッシュペストリーを食パン(6枚切り1枚)に替える ……-150kcal
- 炭酸飲料500mlを水またはお茶に替える ……-255kcal
- 間食のシュークリームを控える ……-140kcal
- 夕食のとんかつを豚しゃぶにする(部位と調理法の変更) ……-300kcal

低エネルギーにするための食材選び

豚肉ならバラ肉よりヒレ肉やもも肉、鶏肉ならもも肉よりむね肉やささみのような部位を選ぶことによって、同じ量でも簡単にエネルギーダウンをすることができます。また、野菜やきのこ類、海藻類はビタミンやミネラルが豊富で低エネルギーであり、食物繊維も多く含まれており腹持ちがよいため、積極的にとるようにしましょう。

エネルギーの低い食品を選ぶ

例 野菜類、きのこ、海藻、こんにゃく



低脂質かつ高たんぱく質でありビタミン、ミネラルが豊富な栄養密度の高い食品を選ぶ

例 白身魚、鶏肉、豆腐



調味料を選ぶ

例 酢、味噌、しょうゆ、ぽん酢、ノンオイルタイプのドレッシング



調理の工夫

料理のボリュームは落とさずに、エネルギーや脂質の量を減らすのがポイントです。同じ食材でも調理法によって簡単にエネルギーを落とすことができます。

〈例〉鶏もも肉
(100g)の場合



から揚げ……………313kcal
焼く……………241kcal
皮なし茹で……………155kcal

天ぷら・フライ(油)



高エネルギー

素揚げ(油)



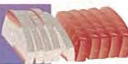
炒める・焼く(油)



煮る(砂糖・しょうゆ)



生・刺身



焼く・茹でる・蒸す



低エネルギー



蒸し鶏のピリ辛ネギソース

主菜

材料

鶏むね肉	1枚(80g)
食塩	小1/2
酒	大さじ1
水	150ml
きゅうり	1/3本

A	ねぎ	30g
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	ラー油	数滴
	おろししょうが	小さじ1
	唐辛子(輪切り)	適量

作り方

- 1 鶏胸肉は包丁で切りこみを入れて広げ、塩をよくすり込ませる。
- 2 きゅうりは千切り、ねぎはみじん切りにし、調味料Aはあわせておく。
- 3 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら鶏むね肉を入れ15分ほど茹で、鍋から取り出して冷めたら好みの厚さに切り、合わせた調味料をかける。

ポイント

鶏肉は皮なしにすればよりエネルギーダウンになります。

ピリ辛葱ソースはお好みで辛さを調節でき、どんな食材にでも合う万能調味料です。

エネルギー /
175kcal

栄養価

たんぱく質	18.5 g
脂質	5.9 g
炭水化物	7.9 g
食物繊維	1.5 g
カルシウム	26 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	41 μg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	17 mg



豚ヒレ肉のレモンバター風味

主菜

材料

豚ヒレ肉	80g
塩	少々
こしょう	少々
ブロッコリー	2個
にんじん	1/6本
塩	少々
黒こしょう	少々
レモン果汁	小さじ1/2
バター	小さじ1
白ワイン(または酒)	小さじ2

ポイント

豚ヒレ肉を使用することで低エネルギーに抑えることができ、さらにビタミンB1もしっかりとることができます。

付け合わせは冷蔵庫にある野菜でOK!

作り方

- 1 豚ヒレ肉に塩・こしょうをし、付け合わせの野菜は食べやすい大きさにカットしておく。
- 2 フライパンを熱し、バターを溶かして野菜と豚ヒレ肉を入れ、火が通るまで焼く。
- 3 8割程度焼けたら白ワイン、レモン果汁を入れ仕上げる。

栄養価

エネルギー /
162kcal

たんぱく質	19.3 g
脂質	6.4 g
炭水化物	4.8 g
食物繊維	2.0 g
カルシウム	23 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンA	250 μg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB1	1.12 mg
ビタミンB2	0.28 mg
ビタミンC	40 mg



白身魚のホイル焼き

主菜

材料

- 白身魚(タラ) 1切(80g)
- 塩 少々
- 酒 小さじ1
- サラダ油 小さじ1/2
- たまねぎ
- ピーマン
- にんじん 各20g
- えのきたけ
- しめじ
- 塩 少々
- ぼん酢 小さじ2

ポイント

白身魚は低エネルギーな食材。ポン酢で食べればよりエネルギーを抑えられます。
 野菜の種類を変えればバリエーションも増え、緑黄色野菜を加えれば、栄養価も高まります。

エネルギー / 117kcal

栄養価

たんぱく質	16.0 g
脂質	2.4 g
炭水化物	8.1 g
食物繊維	2.6 g
カルシウム	40 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	153 μg
ビタミンD	1.2 μg
ビタミンB1	0.18 mg
ビタミンB2	0.23 mg
ビタミンC	20 mg

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切り、えのきたけとしめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。
- 2 アルミホイルにサラダ油を薄く塗り、玉ねぎ、白身魚の順にのせ塩と酒を振り、1を加えて包む。
- 3 フライパン又はトースターで15分程度蒸し焼きにする。



タコとわかめのサラダ

副菜

材料

茹でタコ	50g
わかめ(乾燥)	1g
だいこん	60g
塩	少々
リーフレタス	1枚
ぼん酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

ポイント

タコは低エネルギーで歯ごたえがあり、よく噛むことで更に満腹感が得られます。
生食用のタコなら和えるだけの簡単調理。ゴマ油とぼん酢の組み合わせは最強です!

エネルギー /
85kcal

栄養価

たんぱく質	11.7 g
脂質	2.4 g
炭水化物	3.7 g
食物繊維	1.4 g
カルシウム	38 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	25 μg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	9 mg

作り方

- 1 だいこんは千切りにし、塩でもみ、水気を切っておく。わかめは水で戻しておく。
- 2 リーフレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、茹でタコは一口大の大きさに切る。
- 3 ボウルに1と2の材料を入れ、ぼん酢とごま油を加えて和える。



ブロッコリーと鶏ささみのソテー

副菜

材料

ブロッコリー	60g
たまねぎ	15g
鶏ささみ	30g
塩	少々
黒こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

ポイント

ブロッコリーと低エネルギー高たんぱくな鶏ささみを炒めたシンプルなレシピです。多めに作ってパスタと和えても美味しくいただけます。

エネルギー
94kcal

栄養価

たんぱく質	9.6 g
脂質	4.6 g
炭水化物	4.4 g
食物繊維	2.9 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	42 μg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンC	74 mg

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分け、レンジで少し柔らかくなるまで加熱する。
- 2 鶏ささみは細切りにし、たまねぎは薄切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、鶏ささみを炒め、色が変わったら野菜を入れ、塩・こしょうで味付けをする。



豚と大豆のもずく入り中華スープ

副菜

材料

もずく	1/2カップ
おくら	1本
大豆(水煮)	約15粒
豚こま切れ肉	20g
中華だし(顆粒)	1g
水	200mL
しょうゆ	小さじ2
おろししょうが	小さじ1
ごま油	小さじ1

ポイント

低エネルギーなのに豚肉や大豆が入っているのでたんぱく質もしっかりとれます。
もずくとオクラのねばねばでつるっとおいしくいただけます。

作り方

- 1 おくらはへたを切り落とし、1cm幅の輪切りにする。
- 2 鍋にごま油をひき、おろししょうがと豚肉を入れ炒め、肉の色が変わったら水と中華だしを入れる。
- 3 水煮大豆、おくらを加え、ひと煮立ちしたら、しょうゆで味を整え、最後にもずくを加える。

栄養価

エネルギー/
144kcal

たんぱく質	10.2 g
脂質	9.4 g
炭水化物	4.8 g
食物繊維	2.7 g
カルシウム	49 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンA	13 μg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.49 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	0 mg

カルシウムとビタミンDの関係

カルシウムは吸収率の低い栄養素のひとつです。ビタミンDを含む食品を同時にとることによって、カルシウムの吸収を助け、古くなった骨を新しくする手助けをしてくれます。ビタミンDは日光にあたることによって皮膚でも生成されますが、最近では日焼け止めを塗ることが多いため、不足しがちといわれています。そのためビタミンDが多く含まれている魚やきのこ類を積極的にとるようにしましょう。

今回紹介するレシピはさばからカルシウムとビタミンDを同時にとることが出来る簡単レシピです。



レシピ
19

さば缶とおくらの梅肉和え

ポイント

魚を骨ごと食べられるのでカルシウムやビタミンDを多くとることが出来ます。さばの缶詰を使うことで、味付けも簡単です。

材料

- さば(水煮缶)…………… 1/5缶
- おくら…………… 3本
- 塩…………… 適量
- 梅肉…………… 大さじ1/2
- かつお節…………… 1/2パック

作り方

- 1 おくらは塩をまぶしてこすり、熱湯でさっと茹で、一口大に切る。
- 2 ボウルに、さばを缶汁ごと入れ、1のおくら、梅肉、かつお節を加えて和える。

栄養価

たんぱく質	11.9 g
脂質	5.5 g
炭水化物	5.5 g
食物繊維	1.6 g
カルシウム	160 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンA	17 μg
ビタミンD	5.5 μg
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.23 mg
ビタミンC	3 mg

エネルギー /
122kcal

鉄とたんぱく質とビタミンCの関係

鉄は体内に入り腸管から吸収されます。鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄のほうが吸収率が高く、非ヘム鉄の吸収率は摂取した鉄の2~5%程度しか吸収されません。たんぱく質(動物性たんぱく質)やビタミンCと一緒にとることによって吸収率を高めることができるため、肉、魚、卵などの動物性食品とビタミンCの多く含まれている緑黄色野菜や果物などを組み合わせてとるようにしましょう。

今回紹介するレシピは、鉄と動物性たんぱく質を多く含む牛肉とビタミンCを多く含むピーマンを組み合わせることで、鉄の吸収を高めるレシピになっています。



レシピ
②⑩

ピーマンと牛肉の炒めもの

ポイント

牛もも肉は脂質が少なく、また、赤身を選ぶことで、鉄をとることができます。牛肉にしっかり下味をつけてもみ込んでおくのがポイント！
材料の大きさを同じにすると、火の通りも均一で、見た目もきれいです。

材料

牛もも肉	100g	たけのこ(水煮)	20g
酒	小さじ1/2	にんにく	1かけ
しょうゆ	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1	A 砂糖	小さじ1/3
ピーマン(緑)	小3個	オイスターソース	小さじ1
パプリカ(赤)	大1/8個	サラダ油	大さじ1/2

作り方

- 1 牛もも肉は細切りにし、酒、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして、もみ込んでおく。
- 2 にんにくはみじん切りにし、ピーマン、パプリカ、たけのこは細切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにくを入れ、牛肉を加えて色が変わるまで強火で炒め、野菜、調味料Aを加え炒め合わせる。

エネルギー/
279kcal

栄養価

たんぱく質	21.9 g
脂質	15.4 g
炭水化物	11.7 g
食物繊維	2.5 g
カルシウム	20 mg
鉄	3.0 mg
ビタミンA	46 μg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.26 mg
ビタミンC	88 mg

身体組成について知ろう!

競技力向上のためには、競技力につながる筋肉を増やすとともに、必要以上に体脂肪量が増えないように身体組成を管理する必要があります。身体組成は、エネルギーや栄養素の摂取状況、トレーニングやコンディションなどにより変化します。体重と体脂肪率を合わせて確認することで体脂肪量や除脂肪量の変化が分かります。定期的に身体組成を測定してトレーニング状況や食生活状況を評価することが大切です。

身体組成のモニタリングの注意点

- 毎回同じ測定機器で、できる限り同じ時間帯に測定しましょう。
- 寝起きや練習後、入浴後など発汗により体水分が少なくなっている時、食後や飲水後など体水分が増えているときは避けましょう。

身体組成モニタリングシートの使い方

- ① 月、曜日を記入し、目標体重、測定時間を設定して、1か月ごとに記録をしましょう。
- ② 自分に合った体重、除脂肪量の日盛りの数値を記入しましょう。
- ③ 測定した体重を記録しましょう。定期的に体脂肪率を測定し、除脂肪量を記録しましょう。
- ④ 月経日に○をつけたり、体調が悪かった時などをメモしておきましょう。



良好なコンディションを維持するためには、積極的に公認スポーツ栄養士やスポーツドクター、アスレチックトレーナーなどの専門家に相談するようにしましょう。

コンビニ活用術!

毎食自炊は厳しい…

そんな時に活用できるコンビニのおすすめ食品の選び方を目的別にご紹介します♪



お弁当を選ぶなら「幕の内弁当」

- 選び方のポイントはお弁当の半分はご飯、半分はおかず!
- おかずはできるだけ色々な種類が入っているものを選ぼう!
- 野菜や乳製品、果物をプラスするとより栄養価が充実!



カルシウムアップ!

- 牛乳、ヨーグルトは調理せずにそのまま摂取でき、吸収率も高いので積極的に買いましょう。
- 豆や大豆製品を使用したサラダや豆腐料理を選ぼう!
- コンビニでも簡単に手に入る魚の缶詰はカルシウムもビタミンもとれます!



鉄アップ!

- 赤身肉や卵でたんぱく質と鉄を同時摂取!
- 青菜を使った和え物で鉄アップ!
- 100%フルーツジュースでビタミンCを補給して鉄の吸収率をアップさせよう!



エネルギーを抑える!

- 流行りのサラダチキンは低エネルギーなのにたんぱく質はしっかりとれる優れたもの!
- サラダにかけるドレッシングは低エネルギーのノンオイルタイプを選ぼう!
- 栄養表示をチェックする習慣をつけよう!



コンビニは選び方次第であなたの強い味方になります。賢く使いましょ!

平成30年度 スポーツ庁委託事業
「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」

女性アスリートのための レシピブック



監 修 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 田口素子
文・レシピ 田口素子研究室 公認スポーツ栄養士・管理栄養士
協 力 早稲田大学スポーツ栄養研究所

「早稲田 女性アスリート」で検索!

<http://www.waseda.jp/prj-female-ath/>



身体組成モニタリングシート

- ① 月、曜日、目標体重、測定時間を記入する
- ② 自分に合った目盛りの数値を記入する(体重、除脂肪量)
- ③ 体重、体脂肪率を測定し、除脂肪量を計算する
- ④ 月経日に○をつけ、気づいたことをメモする

月 _____ 目標体重: _____ kg 測定時間: _____

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日																															
体重																															
kg																															
kg																															
kg																															
kg																															
除脂肪量																															
kg																															
kg																															
kg																															
kg																															
月経																															
メモ																															