

アスリート フードメニュー

タベルナ × エスキーナ

アスリート
のための
美味しい
メニュー

えいよう便り

日々のハードな練習やプレッシャーのかかる試合などで一日に必要なエネルギーや栄養素の量が一般の人より多くなるのがアスリート。1食1食が大切になってきます。

今回、イタリアン&スパニッシュの名店で、キッチンカーも引っぱりだこの「タベルナ エスキーナ」さんとコラボさせていただき、アスリートフードメニューを作りました。

**美味しいだけじゃない！
アスリートに必要な栄養素
がたっぷりとれる！**

食べたもので
体はつくられる

丹波地鶏と丹波野菜の

スープカレー

手羽中 使用
よく煮込むと美味しいスープがとれる

コラーゲン
皮膚、軟骨、腱などに多く含まれる。

ケガの回復を早める

- アキレス腱のケガ
- 筋肉系のケガ
- 関節部のケガ
- 皮膚の傷

ストレスにうちかつためのホルモンの材料にもなる

パプリカ

トマト

リコピン

ビタミンC
抗酸化
ビタミン

体内でビタミンAに変わる

強い抗酸化作用

体内に発生した活性酸素は細胞を傷つけ、シミやシワ、疲労の原因にも。

活性酸素を除去

酸化防止

β-カロテン
にんじん

スープで水分補給
カレーの香辛料で食欲UP

まいたけ
ビタミンD

カルシウムの吸収アップ、
筋肉づくりに役立つ

丹波ポークの生姜焼き

ラップサンド

豚肉

バテない！
疲れ回復！
エネルギーをつくりだすために必要

味噌デップ添え

小松菜

貧血予防
バテない

材料CHECK

- 味噌
- ヨーグルト
- その他諸々

ルッコラ

鉄
カルシウム

骨の強化
筋肉もスムーズに動かす

サニーレタス

普通。レタスもいいですが、映えるし、栄養価が高い！（β-カロテンはレタスの8倍!!）
普通のレタスは淡色野菜ですが、サニーレタスは緑黄色野菜に分類されています。

発酵食品
腸内環境を整える

便通を整える
免疫機能を整える

イメージ



「これさえとてい水は良いという食べ物は何ですか？」と数々のアスリートから聞かれました。もしかしたら皆さんも思っているかもしれませんが、残念ながら、残念ながらそのような食べ物はありません。そこでいろいろな栄養素をバランス良くとるために、主食・主菜・副菜・乳製品・果物をできるだけ毎食揃えるように伝えます。好きな物だけ食べるのではなく、バランス良く食べることを意識してみてください。



(公財)兵庫県スポーツ協会
アスリートフードメニュー
普及事業

特別号
2023年/夏
管理栄養士
ガハシニコ

「今日のひと言」
隣の人の食べているものが
気になって、ついチラ見。