

スポーツ栄養学からみる

米の力



米にはたくさんの栄養素が含まれていることから、アスリートにとっても、しっかり食べたい食材です。米の魅力を具体的な数字とともに紹介します。



\\ 米の栄養素ってすごい! //

米には健康的な生活に欠かせない栄養素が多く含まれています。ごはん1杯
(150グラム) の栄養素を、他の食材と比べながら見てみましょう。

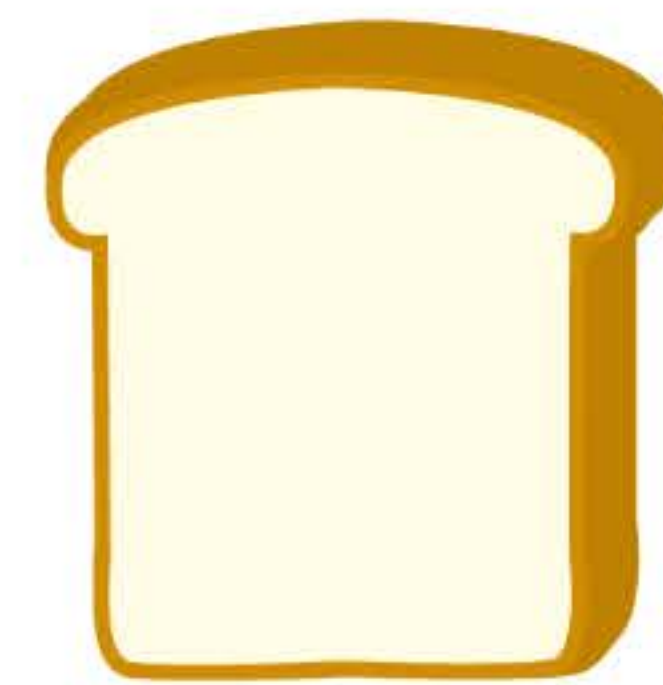
出典：JAグループ福島「あぐり家の食卓」『たべるをまなぼう！KIDS』

ごはん1杯に 含まれる 主な栄養素



たんぱく質 3.8グラム

体を作り、体内でさまざまな働きをする。牛乳、コップ約2分の1
(111ミリリットル) に相当



脂質 0.5グラム

体のエネルギーになり、細胞も作る。6枚切り食パン1枚の6分の1
(11グラム) に相当



炭水化物(糖質) 55.7グラム

体と脳を活発にさせるエネルギーになる。じゃがいも3個(316グラム) に相当



亜鉛 0.9ミリグラム

皮膚や骨格の成長・維持に必要なミネラル。ブロッコリー2分の1
(130グラム) に相当



鉄分 0.2ミリグラム

体のすみずみに酸素を運ぶ働きをもつ。ほうれんそうの葉1枚から2枚分(7.5グラム) に相当



カルシウム 5ミリグラム

骨を作ったり、イライラした気分をおさえたりする。サンマ(生)6分の1尾(17グラム) に相当



ビタミンB1 0.03ミリグラム

疲れた体を元気にする働きがある。キャベツの葉1枚から2枚(75グラム) に相当



食物繊維 0.5グラム

お腹の調子を良くし、さまざまな病気を予防する。セロリ3分の1(30グラム) に相当

※エネルギーなどは「五訂増補日本食品標準成分表」を参照。

参照リンク：ご飯の栄養ってこんなにすごい！ - ご飯は栄養素いっぱい | たべるを学ぼう！KIDS <https://www.ja-fc.or.jp/kids/great/nutrition.html>

運動を支える万能食材！

スポーツ栄養学から米を語る

米はアスリートにも不可欠な食材です。日本スポーツ栄養学会の鈴木志保子理事長とトライアスリートで料理研究家の高橋善郎さんに話を聞きました。



トライアスリート・
料理研究家
高橋善郎さん

走る料理家として、メーカーとのタイアップも多く手がけ「食×健康×スポーツ」を発信する。調理師、利き酒師、ソムリエなど多数の資格も保有。



日本スポーツ
栄養協会理事長
鈴木志保子さん

神奈川県立保健福祉大学教授。管理栄養士、公認スポーツ栄養士。多くのアスリートを栄養面で支援し、オリンピック・パラリンピックで選手の活躍に貢献。

体づくりにおける米の魅力とは？



高橋さん

僕はお米が大好きで、毎日しっかり食べています。お米の魅力のなかで、栄養素の摂取をコントロールしやすいという特性は、他の食材にはない強みです。塩や油、水、あるいは他の食材を加えることで自分自身に必要な栄養素の摂取だけでなく好みや体調に合わせたアレンジが可能です。

アスリートに食事を提供する時、体格の違いがあっても、おかずはだいたい同じ分量です。体格の大きいアスリートは、主食の「お米」で調整します。それにより十分に必要なエネルギーや栄養素を摂取することができます。



鈴木さん



高橋さん

栄養素が豊富ですからね。持続的なエネルギーの供給源になりますね。

練習量に合わせて調整するときも主食のお米で調整するとよいですよ。お米は、主食とはいえタンパク質も含まれるので、調整に最適です。



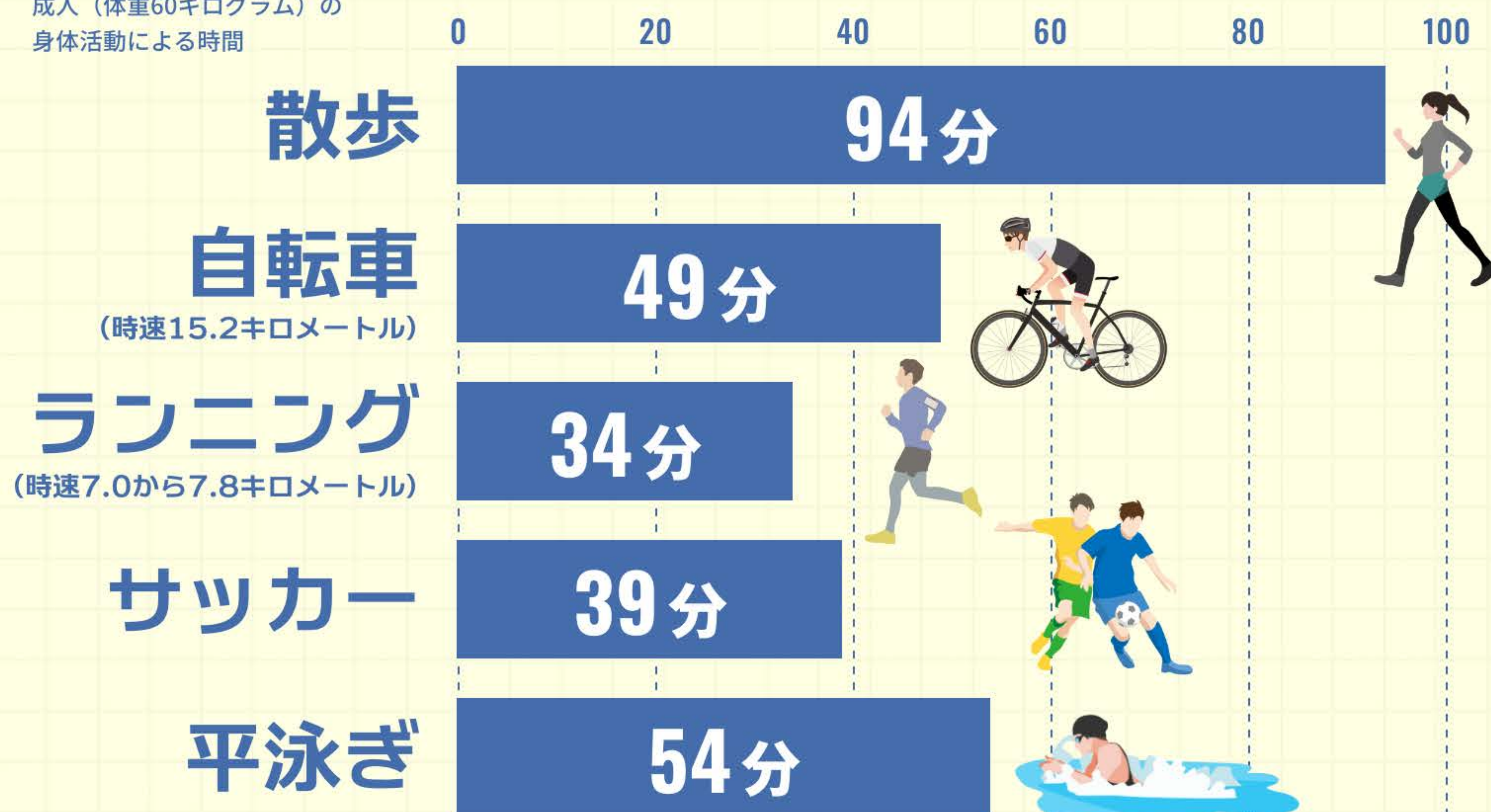
鈴木さん



ごはん1杯分のカロリーで (234キロカロリー)

何分の運動が可能か？

成人（体重60キログラム）の
身体活動による時間



監修：日本スポーツ栄養協会 ※消費カロリーは、改訂第2版『身体活動のメッツ（METs）表』成人版をもとに計算

運動前後の食事で気をつけること



高橋さん

運動をする人に伝えたいのは、まずは食事をしっかりとること。1日3食といいますが、もっと細かく分割して食べてもいいと思います。消化しづらいという理由から脂質を避ける人もいますが、僕はスタミナがつくのでっています。

試合を想定した場合、試合開始時刻の2時間前には、食事を済ませておくことも重要です。



鈴木さん



高橋さん

運動後は、すぐに食べられるおにぎりを用意することが多いです。運動で疲れているときには、水を多めにして炊いたごはんもおすすめです。消化しやすく水分補給にもなります。

試合後は、からだも心も疲れているので、できるだけ胃腸に負担をかけないように、お米を柔らかく炊くのはとても良いことです。



鈴木さん

ごはんの力で、
パワーUP

体を育てる、米レシピ



高橋善郎さんが運動する人のために、スポーツ前日、スポーツ前、スポーツ後とシチュエーションに合わせた3つの米レシピを考案。どれも簡単に作れます。

スポーツ 前日の食事

ごろっとチキンのスタミナピラフ風

材料 (3〜4人分)

米…2合
鶏もも肉…250〜300グラム
ブロッコリー…120グラム
しめじ…1袋 (120グラム)
たまねぎ (みじん切り) …4分の1個
ホールコーン缶…50グラム

水…300ミリリットル
ケチャップ…大さじ2
オリーブオイル…大さじ1
A 顆粒チキンコンソメ…小さじ2
カレー粉…小さじ2分の1
塩…小さじ2分の1
黒こしょう…適量



米で明日の力を
蓄える！



作り方

1. 米を研いで、20分から30分浸水させて水気を切る。しめじは石突きを切り落としてほぐす。鶏もも肉はひと口大に切り分ける。
2. 炊飯器の釜に米と**A**を入れて混ぜ合わせ、たまねぎ、水気を切ったコーン、しめじ、鶏もも肉を加えて炊く。 ※必ず炊飯器の取扱説明書に従ってください。
3. ブロッコリーを小分けにして耐熱皿に並べて水大さじ2 (分量外) をかけてラップをして電子レンジで加熱する。**2**が炊き上がったら水気を切ったブロッコリーを加え、混ぜ合わせて器に盛り付ける。

スポーツ 前の食事

鮭と枝豆の梅おにぎり



塩分補給にも
ピッタリ



材料 (2個分)

温かいごはん…250グラム

鮭フレーク…30グラム

冷凍枝豆（さやから取り
出して粗く刻む）

…30グラム

A 梅肉（チューブまたは梅干
しを叩いたもの）

…15～20グラム

塩昆布…10グラム

白ごま…大さじ1

作り方

1. ボールにごはんと**A**を入れ、混ぜ合わせて
おにぎりを作る。

スポーツ 後の食事

豚バラでのっけビビンバ丼



材料 (2人分)

温かいごはん…400グラム

豚バラ肉（ブロック）…200グラム

もやし…100グラム

ほうれんそう…50グラム

キムチ…50グラム

にんじん…4分の1本

ごま油…小さじ1

卵黄…2個

小ねぎ（小口切り）…適量

焼肉のたれ…大さじ2

コチュジャン…大さじ1

酢…小さじ2

酒…小さじ2

おろしにんにく…小さじ1

砂糖…小さじ1

A



栄養補給も
万全です！



作り方

1. 豚バラ肉は厚さ5ミリメートルに切り、さらに半分に切る。もやし、ほうれんそうは1〜2センチメートル幅に切り、にんじんは千切りにして1〜2センチメートル幅に切る。
2. 温めたフライパンにごま油を引き、豚バラ肉を入れ、中火前後で肉の色全体が変わるまで炒める。キッチンペーパーで余分な油を軽くふき取る。
3. 1の野菜を加え、中火か強火で全体がしんなりとするまで炒める。混ぜ合わせたA、キムチを加え、手早く混ぜ合わせる。器にごはんと一緒に盛り付け、中央に小ねぎ、卵黄をのせる。

今週のまとめ

米は栄養素の種類が豊富であるだけでなく、多様な食材と組み合わせが可能なことからさまざまなアレンジができる食材です。あらゆる運動のシーンで活用でき、私たちの健康を支えてくれる大きな力を持っています。