

「スポーツ栄養」をご存じですか？

スポーツ栄養って何？

最近、“Jリーガーやプロ野球選手、オリンピック選手などのトップアスリートが、スポーツ栄養学を取り入れている”と耳にすることが多くなってきました。

スポーツ栄養とは、アスリートが試合で最大限能力を発揮するための食事法です。体力と競技力を伸ばすにはカラダづくりを支えてくれる栄養という土台をしっかりと築くことが大切です。

つい、試合の前日と当日の食事ばかりに気をとられがちですが、毎日の食事を意識することでコンディションが整い、良いカラダづくりができます。



アスリートのカラダづくりの3要素は？



アスリートが自分の才能を生かし、練習で身につけた技術を試合で十分に発揮させるためには「基礎体力」を備えたカラダが必要です。そしてその「基礎体力」は

「運動・栄養・休養」の3つから作られます。

より強くなるためには、「練習やトレーニング」と同じように、

「たべること」「ねること」が大切なわけです。適切な食事を摂らずにトレーニングを続けても、質の良いトレーニングはできません。

また、3要素のバランスが取れていないと、疲労がたまる、風邪をひきやすくなる、集中力が低下してケガを招いてしまうなどにより、トレーニングが難しくなってしまいます。

HP SHOKU SPORTS より引用

県内でご活躍中の「公認スポーツ栄養士」舘川美貴子さん

富山県で初の公認スポーツ栄養士である、舘川 美貴子さんに実際に指導の現場でどのような活動をしていらっしゃるのか、お話を伺うことができました。

公認スポーツ栄養士ってどんな資格・・・？

公認スポーツ栄養士 舘川美貴子さんが資格を取得されたのは平成 23 年のこと。平成 20 年から始まった新しい制度でしたので、富山県では初の認定となりました。現在、全国で 127 名、その内、富山県では 3 名認定されています。今後の活躍が期待されますね。



《公認スポーツ栄養士》

(社) 日本栄養士会と (財) 日本体育協会の共同認定資格。

地域におけるスポーツ活動現場や都道府県レベルの競技者育成において、スポーツ栄養の知識を持つ専門家として競技者の栄養・食事に関する自己管理能力を高めるための栄養教育や食事環境の整備に関する支援等、栄養サポートを行う。

スポーツ栄養学に特化した管理栄養士が 2 年間の講習会・試験・40h 以上のインターンシップを行い、認定される資格。

スポーツ栄養士を目指したきっかけは・・・

舘川さんは、中学生の頃よりサッカーをしておられ、自然とスポーツ栄養に興味を持つようになり、スポーツ栄養士を志すようになられました。現在は、ジュニア選手などのサポートや、選手や保護者、指導者に対する講演活動なども行っておられます。

舘川さんが大切にしていること・・・

スポーツをする人の食事は、必要な栄養素を過不足なく含んでいることに加え、トレーニングにより消費した分を補うものではなくてはなりません。ですから、年齢、性別や体格による違いのほか、競技特性や環境、個人の目的などの違いがあるため、すべての競技が一括りにはできません。

しかし、食事の面では基本スタイル（主食・主菜・副菜×2皿・牛乳乳製品・果物）を中心とした食事をとり、補食（食事できれいなエネルギーを補給するもの）、試合前後の食事（特に試合の前は油分が少なく消化のよいものを）やりカバリーなどに気を付けて、自己管理できるよう心がけていただければ。と、舘川さん。疲労回復にはバランスの良い食事をトレーニング後、できるだけ早く食べること、そして休むことが大切です。当たり前のように、人それぞれ状況や様々な要因により、難しいことも多いそうです。

「人それぞれの暮らしがあるように、型にはまったことは出来なくて・・・。」と優しく微笑むまなざしが印象的でした。

また、どんなに食事がよくても休養や生活スタイルがみだれてしまうとベストパフォーマンスはできません。普段から規則正しい生活と、見合ったトレーニングを心がけることも大切なのだそうです。

「栄養サポートは個人によって違うので、その選手、そのチームに合った食事スタイルなどをサポートしていきたい」とおっしゃる舘川さん。やさしさの中に厳しい面も垣間見えて、選手らとともに歩む、ひたむきさに触れ、すがすがしい気持ちになりました。

シェフに学ぶ！富山イタリアン

5月14日(水)、アピアショッピングセンター2階 クッキングスタジオにて、春の特別料理教室が開催されました。今回、講師をしてくださったのは、富山市西町にあるイタリア料理店

「CUORE(クオーレ)」の杉浦健一シェフです。

県内の信頼のおける生産者や流通者の食材や、自らの畑で育てた野菜を用いるなど、富山の元気な食材を使ったイタリア料理を提供してられます。今回の料理教室では、富山の美味しい食材を使い、無駄なく、素材を最大限に生かした料理法を教えてくださいました。

メニューは、地場産野菜のサラダ(手作りドレッシング)、富山のイタリア米を使ったリゾット、おわらクリーンポークのインパデッラ(フライパン焼き)の3品。サラダの野菜は、富山県産の、いきいきとした元気な野菜をたっぷり使いました。ドレッシングは材料も作り方もシンプルながら、とても美味しく、我が家ではさっそく取り入れています。

続いて、リゾットですが、その調理法に驚きでした。リゾットに使用したスープはなんと、野菜のくず(!?)からとったものなのです。アスパラの茎の部分や、小松菜や水菜の根元、絹さやの筋など、使用した野菜の捨てる部分を、鍋にホイホイ入れ、水で煮出し、濾したものを、炒めたお米に加え、煮ていきました。野菜だけで作ったとは思えないほどの味の深さと、美味しさに衝撃でした。そして使用したイタリア米は、黒部の農家さんが作っているそうです。市場に出回らず、なかなか目にすることがないそうなので、とても貴重な体験でした。そしてメインは八尾産“おわらクリーンポーク”のフライパン焼きです。豚肉は、表面は香ばしく、中はしっとりやわらかく仕上がる焼き方を教えてくださいました。コツは、音や温度など、五感をフルにつかって豚肉の様子を感じることでした。肉は、独特のくさみもなく、さっぱりとして、焼き方でこんなに違うのかと思うほど、とっても美味しかったです！

杉浦シェフのお話の中で、素材の選び方から調理法、お皿に盛りつけるまで、“ひとつひとつの積み重ねが美味しさを生む”という言葉がとても印象的で、実際に作って食べてみて、それを実感しました。また、食材から元気をもった気がします。

参加者の方からも、「素材を無駄にしない使い方を学べた」、「身近な食材が、簡単な調理法でこんなにおいしくなるなんて、新しい発見だった！」という声が聞かれました。シェフの技や、素材や食材に対する思い、そして富山の美味しい食材に触れ、充実感いっぱいの日でした。日程は未定ですが、次回も開催する予定であります。お楽しみに～！



●店舗情報●

街の小さなイタリア料理のお店「CUORE (クオーレ)」 営業時間 18:00～24:00 定休日 水曜日

住所： 富山県富山市西町8-2 TEL： 076-493-2418

⇒ブログ [「富山 クオーレ物語」](#)からおいしい心を発信中！

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

～アピアクッキングスタジオより～ 料理教室のご案内



富山市稲荷元町にある、アピアショッピングセンターの2階に、クッキングスタジオがあるのはご存知でしょうか？アピアクッキングスタジオでは、料理は初めてという方におすすめの“初めての家庭料理(6回コース)”や、日々の健康づくりにも役立つ“ヘルシークッキング”、短時間で料理の段取りも身につく“お手軽クッキング”や、人気のパン、スイーツ、お子様向けの教室、男性限定の教室など、お楽しみの教室がいっぱいです！
お一人でも、お友達とでも、生きがいづくりや、日々の健康づくり、お友達作りに…アピアカルチャークラブの料理教室に参加してみませんか？体験ができる教室もございますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

《お申込みとお問い合わせ》

アピアカルチャークラブ TEL 076-431-3321
HP アドレス <http://www.apa-sports.com/>

～ブーケのおにぎり～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他にセミナー弁当・季節のお弁当のご注文を承っております。その中でも今回ご紹介したいのは、富山グラウジーズやカターレ富山の試合会場でオフィスケイさんが販売している「ブーケのおにぎり」です！！富山の黒米・宇奈月のきび・八尾のそばを使用した雑穀おにぎり、と、玄米と小豆と一緒に炊いた玄米小豆おにぎりの2つセットで販売しています。

試合の観戦などに行かれた際は、ぜひブーケのおにぎりを探してみてください♪

おにぎりと一緒に入っているブーケ漬も絶品ですよ～♪

中島

厨房からブーケレシピ その142♪

★オクラ生姜味噌★

材料〔4人分〕

A	・オクラ	8本
	・味噌	小さじ1と1/2
	・みりん	小さじ1
	・生姜(みじん切り)	小さじ1

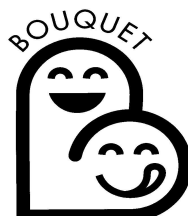
- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② オクラはがくをむいて塩でもみ、塩がついたまま熱湯に入れて茹で、ザルにあげて冷ます。
- ③ 冷めたオクラをななめ3等分に切り、①で和えて完成！

山下

★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～感動する話編～

今年のGWは、私の地元(氷見)近くの「西田(さいだ)」へ、竹の子料理を食べに行ってきました。贅沢にフルコースで頂くと、天ぷら、酢のもの、ご飯など、全部で9品も揃いました。すごく豪華で、とても食欲をそそられました。繊細な盛りつけや綺麗な彩りを見て、和心を感じました。味、見た目、量、全てにおいて文句なしの日本料理で、感動しました！来年も、絶対に行こうと思います。

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日