

フォルトウナ・フォーチュン・プロジェクト 11月号

秋も深まり今年の秋はどのように過ごされましたか？
一年の中で「山梨」を感じる季節は「秋」なのかなと思います。
そしてフォルトウナの皆さんの秋は冬を乗り切るための体力作りへの大切なシーズンでもあります。
夏に消耗した体力を回復させ、寒い冬への準備(抵抗力や免疫力をアップ)をしていくことが大切です。
選手はたくさんの量を食べれることも大切ですが、まずは食べたものがきちんと吸収され、消化されることがとても重要でそのリズムがきちんと整っていることが勝利につながります。
そこで今回はビタミン・ミネラルが豊富な食材でスタミナがアップできて、低カロリーなレシピをご紹介します。

豆乳の代わりに牛乳でももちろんOKです。
乳製品はほとんどの栄養素をバランスよく含んでいるので成長過程の歯や骨を強くするためには欠かせません。
またちょっと風邪気味の時は、ショウガやニンニクを加えてカラダに温めてくださいね。
健やかに元気にパワフルに！
このシーズンもがんばってください！

食育指導士・ジュニア野菜ソムリエ
ジュニアアスリートフードマイスター 芦澤 香苗

『あさりと枝豆のクラムチャウダー』
あさりと枝豆には鉄が豊富です。さらに旬の野菜がたっぷりです。
豆乳を使うことでヘルシーですので、試合前にお勧めのメニューです。

材料(4人分)
あさり(水煮缶)1缶80g
玉ねぎ 1個
カボチャ 1/8個
えだまめ(むき身)80g
豆乳 4カップ
シチューの素
オリーブオイル 大匙2

作り方
①玉ねぎは繊維の方向に薄切り、カボチャは一口大に切る、枝豆はゆでてさやからとる。
②鍋にオリーブオイルをいれて、玉ねぎを加えしんなりするまで炒め、カボチャを加えてから、豆乳を入れ強火で煮る
③最後にあさりと枝豆をいれシチューの素で味をつける。