

フォルトゥナ・フォーチュン・プロジェクト 2014. 5月号

フォルトゥナのみなさん こんにちは！

先月の4月13日(日)は中学三年生を対象にアスリート選手としてどのような食事をしたらいいのかというお話をさせていただきました。小学校6年生から中学生までは身体が急激に大きくなる為、体内を循環する血液の量が増えるので鉄の需要がとても増えます。

鉄は血液の赤血球の形成に係る大切な栄養素ですが鉄が不足すると赤血球の成熟が十分に進まない為鉄欠乏貧血の原因となります。これは赤血球の赤い色素である鉄を主成分とするヘモグロビンが不足した時に起こります。鉄分は血中の酸素を全身に運ぶ重要な成分でアスリート選手にとっては不可欠です。けれども残念ながら鉄などは汗と一緒に流れ出てしまう成分でもあり吸収されにくいという難点もありますので毎日の食事ですっかり摂取したいですね。ヘモグロビンを作るには鉄分はもちろんビタミンCや動物性たんぱく質(肉、魚、卵)と一緒に摂ることが重要です。これらは鉄の吸収をよくするので普段の食事でもフルーツを食べるようにしておく、フルーツのビタミンCが食材に含まれる鉄の吸収を助けるということになるのです。このような組み合わせをいつも頭に置きながら意識して継続的に摂取していきましょう！

さて、その鉄分を取り入れたアスリートのためのメニューをご紹介します。

豚レバーと菜の花のソテー

(材料:2人分)

豚レバー 100グラム
菜の花 80グラム(ほうれん草でもOK)
オリーブオイル 小さじ1
ニンニク 1かけ
塩 適宜 砂糖 小匙2
ビミサン(山梨の万能調味料)大匙2

(作り方:)

- ① 豚レバーはきれいに洗って水気をきる。菜の花は食べやすい大きさに切り、にんにくは薄切りにしておく。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンもしくは鉄製のフライパンにオリーブオイルを熱しにんにく、レバーの順番に入れて中火でソテーする。レバーに火が通ったら、菜の花をいれてさらにソテーする。
- ③ 砂糖と塩、そしてビミサンで味を調べて出来上がり！

菜の花だけではなく、ほうれん草、にら、などその季節の旬のお野菜をあわせることで鉄分摂取のUPになりますので意識的に摂取してくださいね！

フォルトゥナ・フォーチュン・プロジェクト 2014.3月号

ロシア連邦の南東部、黒海に面したリゾート都市のソチで開催された第22回冬季オリンピックが2月23日に閉会しました。フィギュアスケートの羽生結弦選手、浅田真央選手をはじめ、多くの選手が感動を届けてくれましたが、オリンピック開催中に、P&Gジャパンが日本代表に選ばれた経験のあるトップクラスのアスリートの子に持つお母さん(アスリートママ)40人と、一般的な家庭のお母さん520人を対象に「子育て調査」が実施されました。その内容が大変興味深いのでまとめてみました。

アスリートママは一般的な家庭のお母さんよりも、

- 1.子どもを「褒めて伸ばす」を実践し、
- 2.家事も人生も何でも楽しむ「スーパーポジティブ思考」で、
- 3.まずはやってみなきゃ!の「体験・実践」を重視し、
- 4.夫や家族の協力を得ながら子どもの力を信じる。という精神力が誰よりも強いことがわかりました。

子どもの良さを認めながら、ママ自身がポジティブだからこそ、子供が安心してのびのびとスポーツを楽しみむことができるのです。そして素晴らしい成長や結果は後からついてくるのだと考えられます。さらに子供たちの成長はアスリートママによるきちんとした食のサポートがあります。食による幸せが家庭の中でもしっかりと確立されています。2014年のフォルトゥナフォーチュンプロジェクトでは、選手皆様の食環境とメンタル強化を整えていきます。また野菜や果物の栄養や働き、そしておいしい食べ方や食育活動や料理教室を重ねながら、ひとりひとりの個性をより高め、より強く、深めていきたいと思えます。フォルトゥナのすべての皆様が素晴らしい感動と笑顔あふれる素敵な一年となりますように監督としてコーチと一緒に様々なサポートしていきますのでよろしくおねがいします。

さてここで、プロジェクトメニューをご紹介します。それは、ご飯を炊くときに、だし用の乾燥昆布と一緒に入れて炊くこれだけです!深みのあるおいしいご飯が炊きあがりますがそれだけではありません。昆布のうま味のグルタミン酸がお米をまるやかに仕上げ栄養もUPします。

グルタミン酸は主に神経伝達物質として働き脳機能を活性化させます。そのため記憶力や学習効果などを高くするとも言われています。お米のタンパク質と糖質、こんぶのUMAMIをしっかりとってアスリートに必要なエネルギー源をたくわえて、パフォーマンスをアップしてください。

「アスリートのためのUMAMIごはん」

【作り方】

①だし用昆布(1合につき5g~10g)は旨味を逃がさないように固く絞ったふきんで表面を軽くふきます 水200ccのコップにこんぶをいれ約30分ほどもととしておきます

②ご飯をとぎ炊飯器にセットして①をそのまま入れる

③炊き上がったから蒸らしてから全体をふっくらとまぜる

注意 あらかじめ水加減は200cc分をを引いておく。

