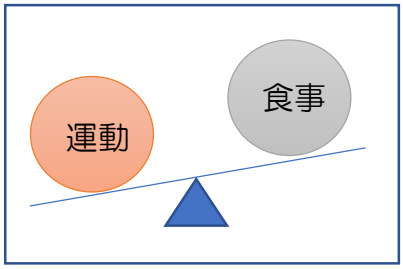
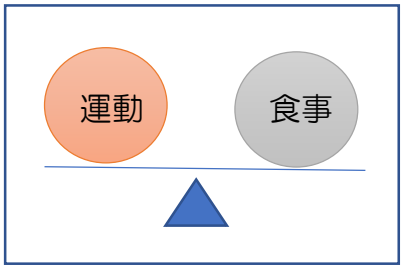
KAGO食 通信

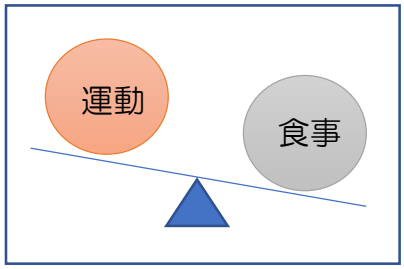
Vol.5
2017年１０月号

スポーツの秋・食欲の秋

秋といえば、スポーツの秋・食欲の秋です！
スポーツと食は健康の維持増進はもちろん、成長するためにも欠かせません。
また、スポーツにおいては競技力向上にという面だけでなく、バランスが崩れることによる障害もあります。今月はスポーツと栄養のバランスについてです。







運動過多、摂取不足

- 体重減少　・成長阻害
- パフォーマンス低下

（エネルギー不足/ケガ/貧血/他）

良好なバランス

- 体重維持　・健康維持
- パフォーマンスUP

運動不足、過剰摂取

- 体重増加　・小児肥満
- パフォーマンス低下

（体脂肪増加/ケガ/他）

運動や食事の過不足の確認は日々の体重（身長）チェックがおすすめです！
やりすぎ・やらなすぎ、食べすぎ・食べなすぎの赤信号に気づき早めに対策しましょう。

あさりときのこのたき込みご飯

【材料】　3合分

あさりむき身	200 g	お米	3合
油揚げ	20 g	だし汁	2・2/3カップ
お好みのキノコ類	50 g	酒	大さじ1.5
		しょうゆ	大さじ1
飾り(千切り生姜、ネギ)		塩	ひとつまみ

【作り方】

1 油揚げは細く刻み、キノコは適当な大きさに切る

2 洗米し、炊飯器に入れる

3 全ての材料・調味料を炊飯器に入れて炊く
（汁の味を確認して微調整する）

4 出来上がったら茶椀に盛り、飾りで千切り生姜やネギを散らす

ポイント
鉄分・ビタミンB12が豊富なあさりを使用。油揚げなどの大豆製品にも含まれます！うまみも出て一石二鳥です☆

一言アドバイス
簡単手間いらずで、一度にいろんな食材を食せるメニューです。
秋の食材、栗やさつまいもを入れると甘さが入り、さらに豪華においしく召し上がれます♪

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります

☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【発行元】 KAGO食スポーツ
✉ info@kg-sport.com　☎ 099(813)7920