

2022

えいよう通信



<10月10日> スポーツの日

獨協医科大学病院 栄養部

気候もよく、体を動かすには適した季節となりました。
毎年10月第2月曜日はスポーツの日。
せっかく体を動かすなら、その効果を高められるように
食事メニューやタイミングを考えていきましょう！！



<運動前>

<運動中>

<運動後>

空腹状態は避ける！



体を動かして消費する
水分・糖分を補給！



傷ついた筋肉修復のため、
しっかりと食事を摂る！



空腹のまま運動をしても、
体の栄養素が足りない状態・・・。
そのため筋肉の維持・修復に使われる栄養素が
運動するエネルギーに代用されてしまうので、
運動の効果が低減してしまいます。



運動をした後の体はエネルギーや栄養素を
大量に消費しています。
傷ついた筋肉を修復するため、
バランスのよい食事を摂りましょう！



<参照HP><https://www.morinaga.co.jp/protein/>

ちゃんちゃん焼き風秋鮭のホイル焼き

<材料/2人分>

生鮭	2切
キャベツ	1/8玉(160g)
たまねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/3本(50g)
えのき茸	大1/3束(70g)
まいたけ	60g
ししとう	2本
塩	少々
バター	10g
酒	大さじ1
みそ	大さじ1弱

- ①キャベツは芯を取り除き、4-5cmのざく切りにする。
たまねぎは5mm幅の縦切りにする。
にんじんは皮をむいて細く棒状に切る。
- ②きのこ類は石付きを切り落とし、小房にほぐす。
ししとうはヘタを落とし、
破裂しないように縦に切り込みを入れる。
- ③鮭の切身1切れに対して、
塩をひとつまみずつ薄く全体にふりかけて、5-10分ほど置いておく。
- ④容器にみそと酒を入れて混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ⑤アルミホイルは30cmほど用意し、①をのせる。その上に鮭、②をのせ、
混ぜておいた④を上からかける。
- ⑥[A]の写真のようにアルミホイルで包む。
- ⑦包んだホイルをフライパンに移して、蓋をする。
最初は中火で4分加熱。常に蓋をしたままで続けて、
弱火にして7-8分加熱する。
- ⑧蒸し焼き後は蓋を外し、熱いので注意しながらフライパンから取り出してお皿にのせる。
- ⑨ホイルを開け、バターを鮭にのせ、
お好みですだちやレモンを添え、粗挽き胡椒をふってできあがり。



[栄養量/1人分]

エネルギー	200kcal
たんぱく質	20.7g
食塩	1.8g



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで



ホームページでも
ご覧になれます!!

<レシピ参照><https://www.sirogohan.com>
<https://cookpad.com>