

## JOIC強化スタッフスポーツ栄養アドバイザーがつくる ゴルフごはん

### 筋力アップの『たんぱく質』で 飛距離アップ

皆さんに今年も気持ち良くゴルフをしていただけるように、楽しいゴルフライフに向けた体作りにぴったりのお食事を紹介します。

今回のテーマは「筋肉」です。

体の中には3種類の筋肉があるとされています。

・心筋(心臓を構成する筋肉)

・内臓筋(内臓や血管を構成する筋肉)

・骨格筋(骨の周りにあり、骨を支え、動きをつかさどる筋肉)

もちろん、ナイスショットの鍵は骨格筋です。また、私達が動くためのエネルギーのほとんどは、この骨格筋に蓄えられています(お腹の周りの脂肪ではないのです!)。ガソリンタンクのようなものです。

筋骨隆々の必要はありませんが、ある程度の筋肉量を維持することで、動きはもちろん、動き続けることが可能なことがお分かりいただけると思います。(タンクが小さければ、すぐにガソリンはなくなってしまうよね)

その筋肉は、たんぱく質で構成されていて、肉や魚を食べることで摂取できるのですが、食べるだけでは、質の良い筋肉には程遠く...。

なぜなら、たんぱく質は栄養



和風ひき肉ごはん



マッシュルームとツナのサラダ  
詳しいレシピを知りたい方はこちらで  
→<http://www.cga.jp>

素の中でも、消化吸収されるまでに時間と体力、その他の栄養素が必要とされるからです。端的に表現すると、体調(年齢や疲労度)によって消化吸収率が下がり、食べ合わせによってはコレステロールや体脂肪の上昇に繋がってしまいます。

そこで、まだまだ飛ばしたいシニアにぴったりの、たんぱく質摂取は

①動物性たんぱく質(肉・魚卵・乳製品など)と植物性たんぱく質(大豆製品)の両方を食べる

②たんぱく質食品1品をたくさんではなく、何種類かを組み合わせる

③ひき肉や薄切り肉、大豆製品など消化の良いたんぱく質を利用する

④揚げたものや油脂の多いものは控える(時々にする)

⑤カルシウムやビタミンC、ビタミンB群を一緒に摂る

この5点です。これらを網羅した今回のメニュー。特にラウンド後や練習後のお食事にぴったりです。

#### 【和風ひき肉ごはん】

材料(2人分)

ご飯...適量	水煮大豆...大さじ2	筍...50g
合いびき肉...160g	干し椎茸...2枚	干し椎茸戻し汁...50cc
長ネギ...10cm	ピーマン...1個	水菜...1株
生姜...1/4かけ	人参...1/4本	
★合わせ調味料	しょうゆ...小さじ1	きび砂糖...小さじ2
酒...大さじ1	みりん...大さじ1	
味噌...大さじ2		

【作り方】

- ①干し椎茸は水で戻し、サイコロ状に切る。(戻し汁も使う)長ネギ・生姜はみじん切り。ピーマン・人参・筍はサイコロ状に切る。水煮大豆は粗く刻み、水菜は2cmに切っておく。
- ②フライパンに合いびき肉を入れて、弱火にかけ、炒める。(お肉から油が出るので、炒め油は使わない)色が変わってきたら、長ネギ・生姜を加える。
- ③筍・人参・大豆、干し椎茸、ピーマン、干し椎茸の戻し汁を加えて煮る。合わせ調味料を加えて味付けし、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ④器にご飯を盛り、水菜、③をのせて出来上がり。

#### 〈サプリメント〉 カルニチン

筋肉を維持するためには運動が必要。でも、ラウンド後の筋肉痛に悩まされる方も多いのではないのでしょうか? 運動後に炭水化物やタンパク質の栄養補給をしても改善されない方は、カルニチンにご注目!カルニチンはアミノ酸の一種で動物性たんぱく質に含まれ、脂肪酸をエネルギーに変える助けをします。体内で不足すると様々なサインを出しますが、その中に「少しの運動でも、疲労感を感じたり筋肉痛が出やすい」というものがあるからです。肝臓を酷使してしまった方やたんぱく質摂取制限が必要な方も要チェックの栄養素だと言えます。



監修 石川三知  
(いしかわ みち)

Office LAC-U代表。東京工業大学勤務を経て、スポーツ栄養指導を開始。これまでにフィギュアスケートの高橋大輔選手、荒川静香選手、全日本男子バレーボールチームほかトップアスリートの栄養サポートを担当。2010年よりJOIC強化スタッフ(医科学)就任中。



#### 好評発売中!

フィギュアスケーター高橋大輔を支えてきた食事パターン  
身体を引き締める食べ方  
1:1:2

マガジンハウス 1,300円(税別)

# 筋力アップの『たんぱく質』で 飛距離アップ

監修 石川 三知

## 【和風ひき肉ごはん】



### 材料(2人分)

ごはん…適量 合いびき肉…160g 長ネギ…10cm 生姜…1/4かけ  
水煮大豆…大さじ2 干し椎茸…2枚 ピーマン…1個 人参…1/4本  
筍…50g 干し椎茸戻し汁…50cc 水菜…1株

### ★合わせ調味料

酒…大さじ1 味噌…大さじ2 しょうゆ…小さじ1 みりん…大さじ1  
きび砂糖…小さじ2

### 【作り方】

- ①干し椎茸は水で戻し、サイコロ状に切る。(戻し汁も使う)長ネギ・生姜はみじん切り。ピーマン・人参・筍はサイコロ状に切る。水煮大豆は粗く刻み、水菜は2cmに切っておく。
- ②フライパンに合いびき肉を入れて、弱火にかけ、炒める。(お肉から油が出るので、炒め油は使わない)色が変わってきたら、長ネギ・生姜を加える。
- ③筍・人参・大豆、干し椎茸、ピーマン、干し椎茸の戻し汁を加えて煮る。合わせ調味料を加えて味付けし、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ④器にご飯を盛り、水菜、③をのせて出来上がり。

## 【マッシュルームとツナのサラダ】



### 材料(2人分)

マッシュルーム…3個 ツナ(ノンオイル)…1缶 ベビーリーフ…1袋  
レタス…4枚 パプリカ…1/4個

### ★ドレッシング

レモン汁…大さじ1 塩…小さじ1/4 こしょう…少々  
マスタード…小さじ1 きび砂糖…小さじ1 オリーブオイル…大さじ2

### 【作り方】

- ①マッシュルーム、パプリカはスライスし、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ②ドレッシングを作る。ボウルにマスタード、砂糖、塩、こしょう、レモン汁を入れてよく混ぜ、最後にオリーブオイルを少しずつ加える。
- ③レタス、ベビーリーフ、ツナ、マッシュルームを器に盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。