

JOC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

夏ゴルフは「旬の実」を食べて 紫外線防御

強い紫外線、高い気温と湿度、クーラーの効いた部屋との気温差。

ゴルフを楽しむために、夏は少々厳しい季節かもしれません。

でも、そんな時こそ、お食事から楽しく安全なゴルフをお手伝いをしたいと思います。

今回のテーマは「紫外線対策」です。

周りの環境に体内環境を上手に適應させ上手に夏を過ごしましょう。

夏に適した体内環境を作るには

・発汗

・体温調節

・ストレス対策

が必要。

まず、発汗ができれば体の深部体温を下げることは出来ません。皮膚から汗が蒸発するときに発生する気化熱によって熱が放出されます。

そして、体温調整。クーラーの冷気に頼るのではなく、食材の持つ特徴や調理方法によつて体の熱を下げて行きます。

更に、ストレス対策。なぜストレス?と思われるかもしれませんが、実は紫外線を浴びると体内では強い活性酸素が発生し細胞の1つ1つに大きなストレスが掛かるのです。紫外線を浴びることは悪いことばかりではありません。ですから、浴びた場合にもマイナスの部分が体内に影響しないように、紫外線から体を守る力をアップさせておくことが大切なのです。

お食事のポイント

・夏が旬の果菜類を多く利用すること

今回のレシピには、冬瓜・茄子・トマト・スイカを使いました。

どれも、夏に美味しくいただける「実の部分」の野菜です。実の定義は種があること。大切な種を、厳しい夏の紫外線や暑さから

守るために働く力が「実と皮の部分」には豊富に含まれているのです。その力を十分に借りましょう。

実の部分には水分がたっぷり含まれています。その水分は単なる「水」ではなく、野菜や果物の栄養素がしっかりと溶け込んだ、天然のビタミン・ミネラルウォーターです。体内の水分量が確保できなければ、発汗することができませんし、発汗によって失われる汗の成分は水だけではなく、水に溶ける性質の栄養素も一緒に排出されてしまいますから、その補給にもぴったりです。

また、夏が旬の果菜類は、余分な熱を下げる働きもあります。

色の濃い(緑や赤、紫など)野菜や果物を積極的に頂いて、夏に適した体内環境を整えていきましょう。

体の冷えが気になる方は、お昼頃までに生食で頂き、それ以降は、加熱調理をしたものを召し上がれば大丈夫。

量をたくさん頂く場合も、加熱調理(茹でたり炒めたり)をおすすめします。もちろん、今回ご紹介したスープも水分補給にもなり夏にぴったりのレシピです。



スイカとトマトのゼリー

詳しいレシピを知りたい方はこちらで
→<http://www.cgajp>

〈サブコメント〉

レスベラトロール

近年、話題の「レスベラトロール」。これはブドウの皮などに含まれるポリフェノールの1種です。植物のみが作ることでできる成分で、抗酸化作用が高いことがわかっています。植物は動物(人間も)と異なり、外からの刺激(外敵)を避けて逃げることは不可能です。そのため、大切な種を紫外線などの厳しい天候や害虫、病原菌から守るために自ら成分を作りだします。また、レスベラトロールは、長寿の遺伝子を刺激し活性化するとも言われています。前述のぶどうの皮の他に赤ワイン、聞き慣れない植物のイタドリに含まれていますが、優れた働きを期待するには常識を越えた量を摂取しなければなりません。こうした栄養素こそ、賢くサプリメントを利用してみてはいかがでしょうか。

【なすと冬瓜のスープ】

材料(2人分)

なす…1本
冬瓜…100g
セロリ…1/4本
ベーコン…1枚
にんにく…1/2個

セロリ(葉)…少々
酒…大さじ1
コンソメ…1個
水…500cc
塩・黒こしょう…少々

【作り方】

- ① ナスは輪切り、冬瓜は皮をむいて薄切りする。セロリは薄切り、ベーコンは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にベーコン、にんにくを入れて炒める。程よく油が出てきたら、セロリ・冬瓜・なすを加えて炒める。
- ③ 酒・コンソメ・水を入れて煮る。塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。器に盛りセロリの葉を刻んでのせる。



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JOC強化スタッフ(医科学)就任中。

夏ゴルフは『旬の実』を食べて 紫外線防御

監修 石川 三知

【なすと冬瓜のスープ】



材料(2人分)

なす…1本 冬瓜…100g セロリ…1/4本 ベーコン…1枚
にんにく…1/2個 セロリ(葉)…少々
酒…大さじ1 コンソメ…1個 水…500cc 塩・黒こしょう…少々

【作り方】

- ① ナスは輪切り、冬瓜は皮をむいて薄切りする。セロリは薄切り、ベーコンは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にベーコン、にんにくを入れて炒める。程よく油が出てきたら、セロリ・冬瓜・なすを加えて炒める。
- ③ 酒・コンソメ・水を入れて煮る。塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。器に盛りセロリの葉を刻んでのせる。

【スイカとトマトのゼリー】



材料(2人分)

すいか…150g トマト…1/2個 トマトジュース(無塩)…50cc
はちみつ…小さじ2 レモン果汁…小さじ2 粉ゼラチン…5g
水…小さじ2 トマト(飾り)…少々

【作り方】

- ① すいかは種を取り、一口大に切る。トマトは湯むきをして種を取り、同じく一口大に切る。
粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② ミキサーに、すいか・トマト・レモン果汁・はちみつを入れて、よく攪拌する。
- ③ ②をボウルに移し、①のゼラチンを電子レンジで20～30秒加熱して溶かして加える。
ボウルを氷水に当てながら冷やし、とろみがついてきたら器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。