

ゴルフごはん

考える力にも『スタミナ』を!! 集中18ホール

JOC強化スタッフ・スポーツ栄養アドバイザーがつくる

ゴルフは考えるスポーツ、と言われています。

次から次へと判断を必要とされる場面に遭遇したり、緊張感のあるショットやパットを成功するための集中力の連続ですから、そう表現されることにも頷けます。

体(筋肉)を動かすためにエネルギーが必要なことと同様に、考える「頭」を動かすにもエネルギーが必要です。



貝だくさん洋風炊き込みごはん

お腹がすいてくると、集中力が低下し考えが持続しなくなる経験はありませんか？それが、エネルギー不足による現象です。

私達が使うエネルギー源は

・血液中
・肝臓
・筋肉

これら3か所に貯蔵されています。もつとも多く貯蔵されている場所は筋肉です(そのため長時間動き続けることが可能です)。そして、筋肉中のエネルギー源は貯蔵された部分だけを動かすことに使われることがわかっています。

血液や肝臓にも貯蔵されますが、その量は余り多くはなく、直ぐに使われてしまうイメージです。

残念ながら、私達の頭には筋肉が無いので、考えるためのエネルギーを貯蔵することは出来ません。ですから、考え続けるには、血液が運んでくれるエネルギー源(血糖)に頼ることになります。

こうしたことをまとめると

・ラウンド中は、早いタイミングからエネルギー源の含まれる(カロリーのある)スポーツドリンクやゼリー等を

こまめに摂取する

エネルギー源となる炭水化物食品を上手に摂取する。

この2点を活用して「血糖値を安定させる」ことがポイントとなります。

注意点が2つあります。

まず、スポーツドリンクやエネルギーゼリーは運動中に限って使用することをお勧めします。やはり、エネルギー源としての糖分が多いものだからです。スポーツドリンクはスポーツをする時だけ、ですね。

そして、炭水化物食品の摂り方です。食品の種類によって、血液中のエネルギー源(血糖)を上昇させるスピードが異なるので、幾つもの炭水化物食品(いも類・穀類・野菜類・果物類・豆類)を組み合わせることで、血糖の上昇に時間差をつけることができます。結果的に、継続的に考えるためのエネルギー源が供給されるのです。これは、健康管理にも大切なポイントとなります。ぜひ、お試しください。



里芋団子のぜんざい

詳しいレシピを知りたい方はこちらで
→<http://www.cga.jp>

〈サブコメント〉 GABA

考える力を高めるには、実はリラックス状態を保つことも大切です。落ち着いて安定しているからこそ、正しい判断が可能なのですね。そうした働きが期待できる栄養素に「GABA(ギャバ)」というものがあります。ギャバは人や動植物内に存在するアミノ酸の一種です。他のアミノ酸と異なり、たんぱく質を構成するものではありません。脳や脊髄で神経伝達物質として働きます。末梢、特に脳の血流にも作用するため、栄養や酸素の供給量が高まり、考えるために必要な環境が整うのです。血圧の正しい働きも期待されています。食べ物では、玄米や発芽玄米、アスパラガスやきゅうり、なす、プチトマトなどがあります。日常のお食事からはもちろん、ストレスが多かったり、こぞという時にはサプリメント摂取で補ってみたいかがでしょうか？

【貝だくさん洋風炊き込みごはん】

材料(2合分)

もち米…0.5合	人参…1/3本
白米…1.5合	ごぼう…1/3本
鶏小間肉…100g	ぎんなん…8個
酒・醤油…各小さじ1	だし汁…50cc
おろし生姜…小さじ1/4	干し椎茸の戻し汁…50cc
しめじ…1/2パック	牛乳…300cc
まいたけ…1/2パック	塩…小さじ1/4
干し椎茸…2枚	

【作り方】

- ①鶏肉は、食べやすい大きさに切って、酒・しょうゆ・しょうがで下味をつける。もち米・白米は研いでおく。
- ②干し椎茸は戻して、スライスする。しめじ・まいたけはほぐす。人参は細切り、ごぼうはさがきに切る。
- ③お釜に米・牛乳を入れ、だし汁+干し椎茸の戻し汁を2合の線まで注ぎ入れる。①の鶏肉(漬け汁ごと)人参・ごぼう・きのこ・ぎんなんを加えて炊く。



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。



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)

考える力にも『スタミナ』を!! 集中 18 ホール

監修 石川 三知

【具たくさん洋風炊き込みごはん】



材料(2人分)

もち米…0.5合 白米…1.5合 鶏小間肉…100g 酒・醤油…各小さじ1
おろし生姜…小さじ1/4 しめじ…1/2パック まいたけ…1/2パック
干し椎茸…2枚 人参…1/3本 ごぼう…1/3本 ぎんなん…8個
だし汁…50cc 干し椎茸の戻し汁…50cc 牛乳…300cc
塩…小さじ1/4

【作り方】

- ①鶏肉は、食べやすい大きさに切って、酒・しょうゆ・しょうがで下味をつける。もち米・白米は研いでおく。
- ②干し椎茸は戻して、スライスする。しめじ・まいたけはほぐす。人参は細切り、ごぼうはさがきにする。
- ③お釜に米・牛乳を入れ、だし汁+干し椎茸の戻し汁を2合の線まで注ぎ入れる。①の鶏肉(漬け汁ごと)人参・ごぼう・きのこ・ぎんなんを加えて炊く。

【里芋団子のぜんざい】



材料(2人分)

里芋…100g(大2個) 薄力粉…30g きび砂糖…小さじ1 塩…少々
抹茶…小さじ1 ゆであずき…100g 水…100cc 栗(甘露煮)…2個

【作り方】

- ①里芋は皮付きのまま、竹串がすっと通るくらいまで蒸す。
- ②①の皮をむき、マッシュしたら薄力粉・きび砂糖・塩を加えてよく混ぜる。半分に分け、片方には抹茶を加える。
- ③鍋に湯をわかし、②をスプーンですくって入れ、茹でる。浮き上がってきたらすくい上げる。
- ④ゆであずきと水を鍋に入れて火にかけ、③、栗を入れてさっと温める。