

アスリートのおうちごはん

アレンジ第2弾 具だくさんトマトスープ!

ハンドボーラーのみなさんが練習や試合で力を発揮するには栄養バランスを考えた食事が必要不可欠。ここでは食事や栄養についての知識とともに簡単に実践できるレシピも紹介していきます。今回は「免疫力を高める食事」についてお話しします。

免疫力を高めよう

暖かくなってきましたが、まだまだ朝夕の寒暖差が大きいことで免疫力が低下し、インフルエンザなどによる高熱や全身のだるさが生じやすい時期です。体調を崩すと十分なトレーニングができず、大事な試合に出場できなくなります。

そこで今回は、インフルエンザや風邪をひかないように免疫力を高める食事をご紹介します。

身体の中で免疫機能をコントロールしている場所は、小腸と大腸です。したがって、腸内環境を整えることが免疫力を高めることにつながります。腸内環境を整えるには、腸内細菌である「善玉菌」と善玉菌の「エサ」の2つが必要です。

腸内細菌である善玉菌は、ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、キムチ、ぬか漬けなどの発酵食品に多く存在します。とくに、ヨーグルトや乳酸菌飲料には、特定の善玉菌が多く含まれています。よって、同じ商品（種類の善玉菌）ばかりを食べるのではなく、時には違う商品を食べることで、いろいろな善玉菌の効果を得られることができます。

善玉菌の「エサ」は、食物繊維やオリゴ糖などがあります。食物繊維は、野菜類、海藻類、果実類に、オリゴ糖は、豆類、野菜類、果実類に多く含まれています。したがって、善玉菌の「エサ」である食物繊維とオリゴ糖は、野菜類や果物類を積極的に食べることで摂取することができます。



以前はヨーグルトを購入するとオリゴ糖がついてきていましたが、最近はオリゴ糖が付属している商品は少なくなりました。ぜひ、ヨーグルトを食べる時は果物といっしょに食べたり、市販されているオリゴ糖を混ぜて食べてみてください。

免疫力を高めることで得られる効果は、インフルエンザや風邪の予防だけではありません。ストレスの軽減、便秘や下痢の改善、体脂肪量の増加の抑制、食欲増進を抑えるなどの効果があります。

腸内環境を整える食材は、「食事の基本形」の③副菜④牛乳・乳製品⑤果物に当てはまります。このことから、「食事の基本形」の5つを揃えることで、免疫力を高めることができます。

たなか ともみ
田中 智美先生

管理栄養士として順天堂大学医学部附属順天堂越谷病院で6年間勤務。早稲田大学スポーツ栄養研究所招聘研究員を経て、現在フリー。大学生や高校生のハンドボール部の栄養サポートをしている。セミナー依頼や質問など問い合わせは、handball_food@yahoo.co.jpまで。

POINT

今回は、トマトスープをご紹介します。食物繊維を多く含むじゃがいも、にんじん、たまねぎを使用しています。また、トマト缶詰の代わりにトマトジュースでもおいしくできますよ。

材料

じゃがいも	50g (1/2個)
玉ねぎ	50g (1/2個)
にんじん	20g
ソーセージ	2本
コンソメ	5g
塩・こしょう	少々
水	150cc
トマト缶詰(カット)	30g

*前回号でご紹介したポトフをアレンジして作りました。アレンジレシピとして次号はカレーライスをご紹介します。

作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを一口大の大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、①の具材を入れて煮る。
- ③②の具材に火がとおったら、ソーセージを入れ、コンソメ、塩・こしょうで味つけする。

*ここまでは前回号のポトフと同じ作り方です。

- ④③にトマト缶詰を入れ、味を整える。
- ⑤器に盛りつける。