

さくら薬局
管理栄養士

おすすめ Recipe

No.40

運動効果を引き出すメニューと 食事のタイミング

みなさんは、運動の前後にどのようなものを食べていますか？
パフォーマンスを最大化させるにはしっかり栄養を摂ることが大切です。

Q
A

エネルギー源が枯渇した状態で体を動かし始めると？

タンパク質を分解してエネルギーとして利用することになります。
タンパク質は本来、体をつくるために必要なものなので、
体を動かすエネルギーとして利用してしまうと
筋肉量の減少など健康への影響が懸念されます。

運動の前後には
しっかりエネルギーを
摂取しましょう！

運動前後にオススメの食事

1~2
時間前

消化・吸収の良い糖質中心の軽食（おにぎり、パンなど）。
油や脂肪が多く消化の悪い食べ物は避けましょう。



30分~
1時間前

ゼリーや具なしのおにぎりなど、油を使用していない糖質を選びましょう。
腹3~4分目を目安に。



30分前

栄養価が高く消化吸収の良い果物、ジュースがおすすめ。
固形物は消化が間に合わないので避けましょう。



運動

30分
以内

プロテイン飲料や牛乳など、
消化・吸収の良いタンパク質を中心に摂りましょう。



30分~
2時間
以内

栄養バランスの良いしっかりとした食事をよく噛んで食べましょう。





鶏ささみと きゅうりの旨辛だれ



材料 2~3人分

鶏ささみ	3本 (200g)
酒	大さじ 1
塩こしょう	少々
きゅうり	1本 (100g)
みりん	大さじ 2
穀物酢	大さじ 1.5
しょうゆ	大さじ 1
コチュジャン	小さじ 1
いりごま	小さじ 2
しょうがチューブ	3cm

作り方

- 鶏ささみの筋を取りフォークで穴をあけ、酒と塩こしょうをかけて下味をつける。
- 耐熱容器に①の鶏ささみを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱。ひっくり返してさらに2分加熱。粗熱が取れたら身をほぐす。
- みりんを耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。
- きゅうりはまな板の上で塩(分量外)を振って板ずりをし、さっと水洗いしたら細切りにする。
- 大きめのボウルに③のみりとAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤のボウルにほぐした鶏ささみと軽く水気を絞ったきゅうりを入れ、和えたら完成。



コメント

鶏ささみを使用しているためタンパク質を豊富に摂取できます。
主食の糖質と一緒に食べることで、効果的に運動後の筋肉の修復に役立ちます。
食欲がわかない時でも、お酢が入っているのでさっぱりと食べることができます。

栄養素 (1人分)

エネルギー : 133kcal	糖質	: 8.6g
タンパク質 : 17.8g	食物繊維	: 0.6g
脂質 : 1.9g	塩分	: 1.3g