



トマト嫌い克服



よくある嫌いな理由と対策！

①酸味

加熱することで軽減できます。

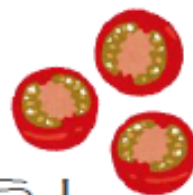
また、トマトのうまみ成分「グルタミン酸」が加熱することで凝縮され、うまみを感じやすくなります。



②食感

細かく刻むことで気にならなくなります。

種＆ゼリー部分は、スプーンで取り除きましょう！



③匂い

油でコーティングすると抑えられます。

ツナやマヨネーズと一緒に炒めたりすると相性◎



加工品でもトマトの栄養あり！

ケチャップやトマトジュースにも
抗酸化作用のあるβ-カロテンが含まれています。

加工品なら大丈夫という方も！！

トマトスープやオムライスなど
トマト料理で慣れていきましょう！





運動・スポーツ栄養 生活編



【コンディションを良好にしよう！】

コンディションを良好に保つために、
セルフマネジメントをしてみよう！



①体重・体脂肪率の管理

- ・体重・体脂肪率は**起床時の排尿後**に毎日測定！
→ 最も**変化条件が少ない**とされています。
- ・**除脂肪量**を約1か月ごとに**チェック**！（成人に限る）
→ 除脂肪量が増加している＝**筋肉が増えた**
除脂肪量が減少している＝**筋肉が減った**



* 体重×体脂肪率＝体脂肪量
体重－体脂肪量＝除脂肪量

* 水分量の変化で結果が増減するため、1か月で変動を見るのが◎



②起床時の体温管理

- ・**体温**を測ろう！
→ 平熱を把握し、**0.5度高い場合**には、**身体に何かが起こっていないか確認**してみよう。何かあった際にすぐ対応が可能に！



③排便状況の管理

- ・**排便の有無、回数や状態**の確認！
→ **食生活や水分補給の状況判断**をすることができます。
- 例）排便無し⇒**食事量やバランス、水分補給が少ない可能性**あり
回数が多し⇒**食べ過ぎ、水分の摂り過ぎの可能性**あり



④生活リズムの管理

- ・**睡眠** … 就寝時間、起床時間を一定にすることで睡眠の質が上がり、**疲労回復**に繋がります。
- ・**休養** … オンとオフをはっきりさせることが大切！
身体を動かさない完全休養をつくったり、栄養状態を良好したりするなど、
身体を休める「質」を高めることが重要である。





運動・スポーツ栄養 食事編



スポーツをするうえでパフォーマンスを良好に、あるいは向上させるために「何を・いつ・どれだけ・どのように」摂取するかがポイントです！

試合やレースのタイミングに合わせた食品・料理例

①レースや試合の開始前の準備として補給する場合

【持久力系競技の3日前】

主食の他にうどんや
パスタ、いも類などで
炭水化物量を増やす
工夫を！



【一般的な競技の前日】

脂質の多い食品や
揚げ物、炒め物を
避け、**消化のよい**
料理を選びましょう！



【1~4時間前】

2時間以上前

おにぎり、
サンドイッチ、
果物など



1時間前

スポーツドリンクや
ゼリーなど

②当日のレースや試合中またはその間に補給する場合

【レース中や試合中】

ぶどう糖や果糖、ショ糖など
吸収の速い炭水化物がおすすめ◎
また、スポーツドリンクやゼリー
などを活用して血糖値を維持！



【レース・試合が複数ある場合】

レース・試合終了後速やかに糖質
と水分補給をすることで
筋グリコーゲンの回復を早める
効果があるとされます！



★ただし、糖類を多く含む清涼飲料水などの多量摂取には注意しましょう！

③リカバリーとして補給する場合

【運動直後】

吸収の速い炭水化物で
スポーツドリンク、
ゼリーやバナナなど



【夕食など】

消化のよい料理・献立を選ぶと◎
食欲がわくように**酸味のある料理**や
温かい汁物や**鍋**などもおすすめ！

参照：アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン

試合期以外の毎日の食事は「**主食・主菜・副菜・果物・乳製品**」が揃った
バランスの良い食事を心がけましょう！



トマト苦手克服レシピ



トマトのタルタルチキン



マヨネーズのコクで
トマトの酸味をマイルドに！



卵や玉ねぎと混ぜて
トマト独特の食感を
カモフラージュ！

川口エルザタワー店が担当しました！