

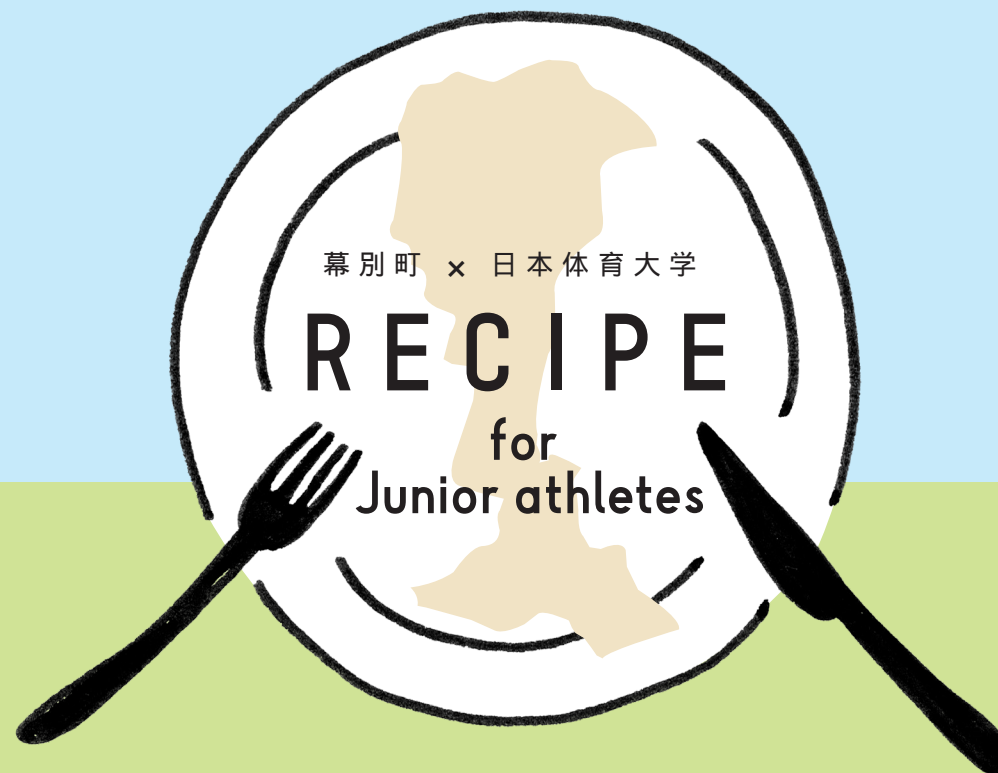
幕別町教育委員会

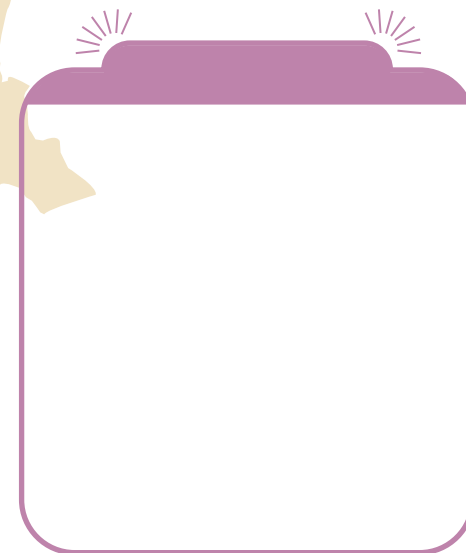
教育部生涯学習課 社会体育係

〒089-0604 北海道中川郡幕別町錦町98番地
TEL:0155-54-2006 FAX:0155-54-4714
mail:shakaitaiikukakari@town.makubetsu.lg.jp

日本体育大学

〒158-8508 東京都世田谷区深沢7-1-1

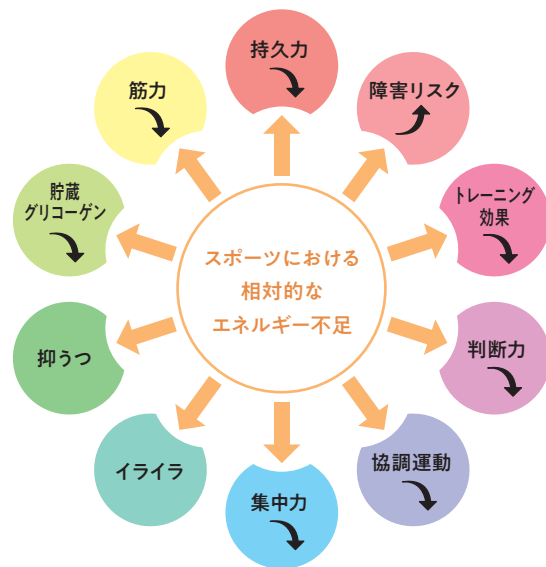




トレーニングをして、たくさん食べて、しっかり寝よう！

アスリートは、トレーニングでたくさんのエネルギーを使うので、その分たくさんのエネルギーを食事からとらなければいけません。アスリートがエネルギー不足になると、からだが必要な栄養素を十分に取り入れることができず、からだの機能が低下してしまいます。例えば、筋肉が疲労しやすくなり、ケガをしやすくなったり、免疫力が低下して病気にかかりやすくなったりすることがあります。また、女性アスリートでは、エネルギー不足が無月経や骨を弱くするなどの健康問題を引き起こす可能性があります。トレーニングによってダメージを受けたからだは、体内に取り込んだ栄養素を使って、寝ているうちに回復します。幕別町の野菜をたくさん食べて、競技力向上を目指しましょう！

日本体育大学 児童スポーツ教育学部
教授 須永 美歌子



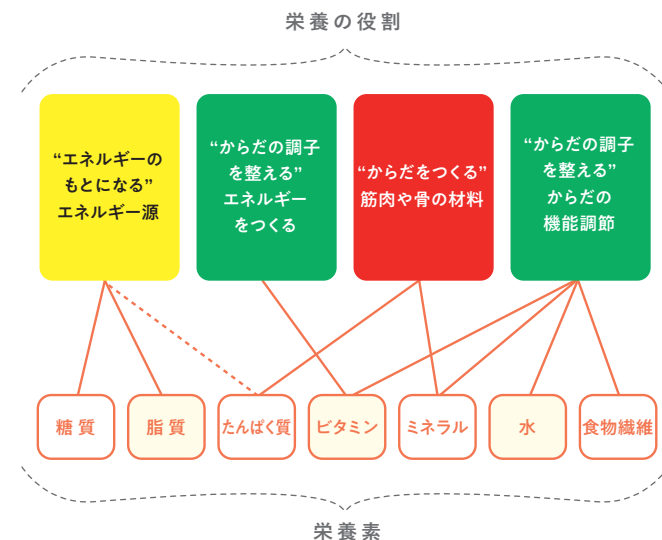
エネルギー不足によるパフォーマンスへの影響
(Mountjoy et al. 2014より引用改変)

コンディションを整えてパフォーマンスを発揮しよう！

アスリートの重要なエネルギー源は「糖質」

ヒトが利用できるエネルギー源には、糖質や脂質、たんぱく質があります。中でも糖質は、アスリートにとって最も重要なエネルギー源です。幕別町の特産品のじゃがいも(インカのめざめ)、和ねんじょ、ゆり根は、野菜の中でも糖質が多く補給できます。エネルギー源からエネルギーをつくり出すためには、必ずビタミンB群が必要です。アスリートが強いからだをつくるためには、筋肉や骨、血液の材料である、たんぱく質やミネラルも不可欠です。からだのさまざまな機能を調節するための栄養素はビタミンやミネラルです。アスリートのコンディショニングには、これらの栄養素だけではなく、水や食物繊維も含めて、全てが不足も摂り過ぎもない、栄養バランスのよい食事を継続することが大切です。

日本体育大学 児童スポーツ教育学部
助教 安達 瑞保



栄養素

「試合前日の夕食」用のレシピ

胃腸に負担のかからないメニューでバランス良く、エネルギー源の糖質をしっかり補給！

焼きそば入り和ねんじょのふわふわとん平焼き

和ねんじょ



ふわふわの食感が
リセになる！

材料(4人分)

- ・卵液[卵2個、和ねんじょ 50g、白だし 小さじ1、サラダ油(卵液用) 小さじ1]
- ・豚バラ肉 100g ・キャベツ 100g ・焼きそば 1玉
- ・塩 少々 ・コショウ 少々 ・サラダ油 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1 ・お好み焼きソース 大さじ1



「試合当日の朝食」用のレシピ

試合開始に合わせて食事時間の計画を！エネルギー源の糖質をしっかり補給しよう

和ねんじょの炊き込みごはん

和ねんじょ



朝食を制するものは
試合を制する
なんてね！

材料(4人分)

- ・米 3合 ・水 適量 ・醤油 大さじ2 ・みりん 大さじ2
- ・和ねんじょ 350g(目安:5cmくらいの太さ15cm) ・しめじ 80g
- ・しょうが 15g ・にんじん 100g ・油揚げ 90g(目安:2枚)
- ・ツナ缶 70g(1缶)



作り方

1. 和ねんじょをすりおろす。キャベツを千切りにする。豚バラ肉を3cm幅に切る。
2. ボウルに卵液の材料を入れて混ぜ合わせる。
3. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、豚バラに火が通るまで炒める。
4. キャベツを加え、しんなりするまで炒めたら、焼きそばと水大さじ1を加えて麺をほくしながら炒め合わせる。塩・コショウをして一度取り出す。
5. 同じフライパンの汁気を取り、サラダ油をひき、中火で熱して卵液を入れ加熱する。
6. 卵の周りが固まってきたら、豚肉、キャベツ、焼きそばを乗せて卵で包み、火からおろす。
7. 器に盛りつけマヨネーズ、お好み焼きソースをかける。



作り方

1. 米は炊く前に洗い、ざるに上げる。
2. 和ねんじょは1~1.5cmの角切りにする。にんじんは細切りにする。しめじは石づきを切り落とし、手で裂いて小房に分ける。油揚げは熱湯に通して油抜きし、縦半分にしてから細切りにする。
3. ツナ缶の油を切っておく。しょうがはすりおろす。
4. 炊飯器に米を入れ、醤油、塩、みりん、水を3合の目盛りまで入れる。
5. 和ねんじょ、にんじん、しめじ、油揚げ、ツナ、しょうがを入れて軽く混ぜておく。
6. 炊飯器のスイッチを入れて炊く。炊き上がったたら15分蒸らす。



「試合当日の夕食」用のレシピ

リカバリーのポイントは栄養バランスの良い食事！食欲をそそるメニューでしっかり栄養補給！

インカのめざめのチキンカレー

インカのめざめ



スパイスの香りが食欲をそそるね！

材料(4人分)

- ・インカのめざめ 800g(目安:6個) ・鶏もも肉 500g ・しめじ 50g
- ・玉ねぎ 100g(目安:1個) ・ほうれん草 100g(目安:2束)
- ・オリーブオイル 大さじ1 ・ニンニク(みじん切り) 大さじ1.5
- ・しょうが(すりおろし) 大さじ1 ・水 250ml ・トマト缶 250g(1缶)
- ・カレールウ(市販) 4片 ・ウスターソース 大さじ1.5 ・塩 少々 ・コショウ 少々



作り方

1. インカのめざめの皮をむき、一口大に切り、水にさらす。
2. 鶏肉は一口大に切る。しめじは石付きを切り落とし、手で裂いて小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は3cmの長さに切る。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、強火で鶏肉に焼き目をつける。
4. しめじ、玉ねぎ、ほうれん草を加えて炒めあわせる。
5. 鍋に水、鶏肉、しめじ、玉ねぎ、ほうれん草、ニンニク、しょうが、トマト缶を入れて沸騰したらカレールウを加え煮込む。
6. 塩、コショウ、ウスターソースで味を調える。



「試合当日の夕食」用のレシピ

リカバリーのポイントは栄養バランスの良い食事！食欲をそそるメニューでしっかり栄養補給！

きたロツソの甘煮

きたロツソ



シンプルだけど味わい深い、あやっぴどうぞ。

材料(4人分)

- ・きたロツソ100g
- ・水 300ml ・砂糖 150g
- ・醤油 大さじ2 ・塩 ひとつまみ



●きたロツソの下ごしらえ●

きたロツソは大き目のボールに入れてたっぷりの水に一晩漬け、ざるに上げておく。

作り方

1. 鍋にたっぷりと水を入れ沸騰させて、きたロツソを入れる。
2. アクが出てきたら弱火にしてアクを取りながら煮る。
3. 水面から豆がでてきたら指し水をする(※3を繰り返す)。
4. 豆が柔らかくなったら、砂糖を3回に分けて入れる。
5. 弱火で1時間煮たら、汁気を蒸発させながら弱火で20分火にかける。



「朝、時間がない時」用のレシピ

調理も簡単、一品でいろいろな栄養素が補給できるメニューを活用！

きたロツソの炊き込みご飯

きたロツソ



朝からしっかり
食べよう！

材料(4人分)

・米2合 ・きたロツソ20g ・しいたけ50g ・にんじん120g
・塩昆布10g ・水適量 ・醤油大さじ2
・顆粒だし小さじ1 ・みりん大さじ2 ・酒大さじ1 ・三つ葉適宜



●きたロツソの下ごしらえ●

きたロツソは大き目のボールに入れてたっぷりの水に一晩漬け、ざるに上げておく。

作り方

1. 米は炊く前に洗い、ざるに上げる。
2. しいたけは石付きを切り落とし薄切りにする。にんじんは細切りにする。
3. 炊飯器に米を入れ、醤油、顆粒だし、酒、みりん、水を2合の目盛りまで入れる。
4. きたロツソ、しいたけ、にんじん、塩昆布を入れて軽く混ぜておく。
5. 炊飯器のスイッチを入れて炊く。炊き上がったら15分蒸らし、お茶碗によい三つ葉をのせる。



「ご褒美」用のレシピ

試合や練習をがんばった時は大好きなメニューで楽しく栄養補給！

ゆり根のピザ

ゆり根



試合や練習の後に
食べると美味しさも
格別！

材料(4人分)

・ゆり根50g(目安:1個) ・ムキエビ(冷凍)50g ・コーン缶30g
・ブロッコリー30g ・チーズ適量 ・マヨネーズ大さじ1
・ピザソース大さじ4 ・ピザ生地(既成品)1枚



●ゆり根の下ごしらえ●

水で洗う → 根は包丁で切る → 外側から一枚ずつ剥がしていく

作り方

1. ゆり根をばらして根元を切る。耐熱容器に入れて、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する(目安:500W / 3分)。
2. ピザ生地にピザソースをぬる。
3. 2.のピザ生地にゆり根、エビ、ブロッコリー、コーンの順でのせてマヨネーズをかける。
4. 最後に上からチーズをまんべんなくかけ、230℃に温めたオーブンで約8分ほど焼く。

「ご褒美」用のレシピ

試合や練習をがんばった時は大好きなメニューで楽しく栄養補給！

チーズハンバーグ

和ねんじょ

インカのめざめ



ハンバーグと
インカのめざめは
コンビネーション
Good!



ふわふわサ
クサクサ
和ねんじょに
おまかせ！



材料(4人分)

・合挽肉 300g ・塩 少々 ・コショウ 少々 ・和ねんじょ 150g
・玉ねぎ 100g ・卵 1個 ・パン粉 50g ・牛乳 50ml
・スライスチーズ 4枚 ・デミグラスソース缶 290g(1缶)
【添え】・ブロッコリー 30g ・インカのめざめ 60g

作り方

1. 玉ねぎは粗めのみじん切りにし、飴色になるまで炒める。和ねんじょの半分を1cm角に切り、残りの半分をすりおろす。添えのブロッコリーは小房に分けゆでる。インカのめざめは一口大に切り水にさらして揚げ焼きにする。
2. 合挽肉に塩、コショウ、パン粉、卵、牛乳、玉ねぎを加え、混ぜたら半分に分ける。
3. 「ふわふわハンバーグ」は、2.にすりおろした和ねんじょを入れ、「サクサクハンバーグ」は、2.に角切りにした和ねんじょを入れ、弾力が出るまで捏ねて形をつくる。
4. フライパンに油を熱し、ハンバーグを焼く。片面に焼き目がついたら裏返して焼く。両面に焼き目がついたら、底がつかるくらいの水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
5. ハンバーグに火が通ったら、スライスチーズをのせて皿に盛り、温めたデミグラスソースをかける。添えのブロッコリーとインカのめざめを盛り付ける。

「ご褒美」用のレシピ

試合や練習をがんばった時は大好きなメニューで楽しく栄養補給！

スイートポテト

インカのめざめ



美味しい
スイーツに
変身！



材料(4人分)

・インカのめざめ 300g(目安:3個)
・バター 30g ・砂糖 20~30g
・生クリーム 大さじ3 ・卵黄(1個分)

作り方

1. バター、生クリーム、砂糖を混ぜ合わせておく。
2. インカのめざめをよく洗い、ラッスに包んで電子レンジ(600W 5分)でホクホクにする。
3. 温かいうちに、インカのめざめの皮を剥き、つぶしておく。
4. つぶしたインカのめざめに、1.を少しずつ加えて混ぜながら固さを調節する。
5. ラッスで形作りながら丸めていく。
6. 焼き菓子用カッスに入れて、表面に溶いた卵黄を塗る。
7. 200℃のオーブンで15分焼く。



「体調が悪い時」用のレシピ

お腹にやさしいメニューでエネルギー源の糖質と水分を補給しよう

ゆり根のスタミナスープ



きちんと食べて
しっかり身体を
休めよう!



材料(4人分)

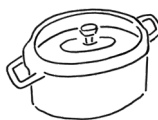
- ・ゆり根 100g(目安:2個) ・しめじ 80g ・玉ねぎ 100g(目安:1個)
- ・にんにく 4片 ・ほうれん草 200g(目安2束) ・水 400ml
- ・コンソメ 2個 ・無調整豆乳 400ml ・塩 少々
- ・コショウ 少々

● ゆり根の下ごしらえ ●

水で洗う → 根は包丁で切る → 外側から一枚ずつ剥がしていく

作り方

1. ゆり根を1枚ずつばらす。しめじは石づきを切り落とし、手で裂いて小房に分ける。玉ねぎは薄くスライスする。にんにくは横に薄い輪切りにする。
2. ほうれん草を下茹でし、冷水中で冷まし水気を切って食べやすい長さに切る。
3. 鍋に水、ゆり根、玉ねぎ、にんにくを入れて強火にかける。
4. 沸騰したら、中火にして、しめじとほうれん草、コンソメ、豆乳を入れて煮込む。
5. 塩、コショウで味を調える。



アスリートと創るオリンピックの町「幕別」

幕別町は、スポーツが地域に根ざした文化として醸成するとともに、スポーツ振興に取り組んでいます。陸上競技場、野球場、テニスコート、スケートリンクなど、様々なスポーツ施設があり、夏・冬問わず、身近にスポーツに接する環境が整っています。人口25,888人(2023年1月末現在)の、この幕別町から、オリンピックをはじめ、数多くのアスリートを輩出しています。

幕別町応援大使



幕別町応援大使
公式SNS

Twitter

Instagram



高木菜那さん / スピードスケート

幕別町立札内北小学校、札内中学校卒業。小学校入学後から本格的にスケートを始める。2014年ソチオリンピック初出場。2018年平昌オリンピックでは、チームパシュートとマスタートで2つの金メダルを獲得。2022年の北京オリンピックでは、チームパシュートで銀メダルを獲得。2022年4月に現役引退を表明。現在は、スポーツ発展のための講演活動等に取り組んでいる。



福島千里さん / 陸上短距離走

幕別町立糠内小学校、糠内中学校卒業。小学3年で陸上競技少年団に入団し、陸上競技を始める。2008年北京オリンピックに出場後、ロンドン、リオデジャネイロと3大会連続でオリンピックに出場。2022年1月に現役引退を表明。現在は「セイコースマイルアンバサダー」として次世代育成に取り組んでいる。陸上女子100m、200m日本記録保持者。(2023年2月現在)



山本幸平さん / マウンテンバイク

幕別町立札内北小学校、札内東中学校卒業。幼少期からマウンテンバイクを始め、小学4年で初レースを経験。2008年に北京オリンピックへ出場後、ロンドン、リオデジャネイロ、東京と4大会連続でマウンテンバイク競技でオリンピックに出場。マウンテンバイクアジア選手権で通算10勝を上げる。現在は、世界で戦える後進を育てるべく、マウンテンバイク競技の普及活動に取り組んでいる。



桑井亜乃さん / 女子ラグビー

幕別町立幕別小学校、幕別中学校卒業。幼少期に陸上、アイスホッケーなどを始め、高校2年の時には円盤投げで国体5位入賞。大学の授業でラグビーと出会い、2012年4月から本格的にラグビーを始める。2016年のリオデジャネイロオリンピックに7人制女子ラグビー日本代表として出場し、日本人初トライを決める。2021年8月に現役引退を表明。現在はレフリーとしてパリオリンピックへの参加を目指している。



高木美帆さん / スピードスケート

幕別町立札内北小学校、札内中学校卒業。5歳からスケートを始める。中学ではサッカー部に所属し、女子U-15に選ばれる。2010年バンクーバーオリンピックに日本スピードスケート史上最年少の中学生で初出場。2018年平昌オリンピックでは、チームパシュートで金、1,500mで銀、1,000mで銅メダルを獲得。2022年の北京オリンピックでは、1,000mでの金メダルの他、3つの銀メダルを獲得。