

運動後にはタンパク質をとろう！

牛肉とアスパラのカレー炒め

調理時間 20分



材料 (2人分)

- 牛薄切り肉・・・230g
- アスパラガス・・・4本
- パプリカ・・・1/2個
- サラダ油・・・小さじ2
- A {
 - カレー粉・・・大さじ1
 - ウスターソース・・・大さじ1
 - ケチャップ・・・小さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 酒・・・大さじ1
 - 塩こしょう・・・少々

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 261 kcal	たんぱく質	: 20.9g
脂質	: 15.9g	炭水化物	: 6.6g
食物繊維	: 1.6g	塩分	: 0.7g

作り方

1



アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむき、3~4等分に切る。パプリカはヘタを取った1/2個を縦に薄く切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。

2



フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。

3



アスパラガスとパプリカを混ぜ炒める。全体に火が通ったらAを加える。

お好みにより、塩こしょうで味を調えたら出来上がり。

BCAAを多く含む食材

牛肉・鶏肉などの肉類、サンマ・マグロなどの魚類、チーズ・牛乳などの乳製品、豆腐・納豆などの大豆製品に多く含まれます。

体内で作ることができないため積極的に取るように心がけましょう！

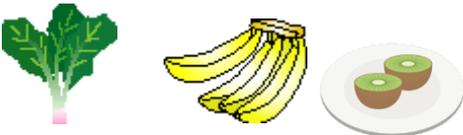




運動と食事



栄養バランスが崩れた食事をしてしまうとせっかくの運動も効果を十分に発揮できません。体作りに必要な5大栄養素の役割を紹介します！

糖質	<p><u>体を動かすエネルギー源になります。</u> 糖質は脂質に比べ、エネルギーとして速く使われます。運動によって使われたエネルギー源の補充も必要なので運動前後にとりましょう！ 例) ご飯、パン、麺類、砂糖など</p> 
脂質	<p><u>体を動かすエネルギー源になります。</u> 脂質は少ない量でも燃焼量が多く、消化・吸収に時間がかかるので、長時間の運動に必要です。 例) バター、肉類、魚類、油脂類など</p> 
たんぱく質	<p><u>筋肉や血液を作る材料となります。</u> たんぱく質を構成するアミノ酸のひとつに分岐鎖アミノ酸（BCAA）があります。これは筋肉たんぱく質の分解抑制や合成促進、運動中の疲労感の軽減などの効果があります。 運動後にとるのがおすすめです 例) 肉類、魚類、大豆製品、卵など</p> 
ビタミン	<p><u>体の調子を整える役目があります。</u> エネルギーを使うときには、糖質や脂質と一緒にビタミンB1、B2を取る必要があります。また、疲労回復にも重要な働きをします。とり過ぎても体外に排出されるので毎日摂取するようにしましょう！ 例) 野菜、果物、レバー、魚類など</p> 
ミネラル	<p><u>体の調子を整える役目があります。</u> 貧血や骨折予防として、カルシウムや鉄を摂取しましょう！ 例) 乳製品、レバー、海藻類、魚介類など</p> 
水分	<p><u>体温調整、脱水予防になります。</u> 運動中には発汗のため体内の水分が不足します。喉が渴いてから水分摂取しても遅いので運動前後や最中にはこまめに水分摂取をしましょう！ また、発汗が多い場合はスポーツドリンクなどの塩分や糖分が含まれているものを摂取しましょう！</p>

☆**バランスの良い食事を規則正しく食べることが基本となります**☆



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。