

オレンジページがスポーツするお子さんを〈食〉で応援！ 「勝てる」体をつくる栄養満点レシピ集『部活めし！』

様々な切り口で〈食〉に関する刊行物を発行してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が、初のテーマとなる『部活めし！』を7月16日(木)に刊行します。スポーツに取り組むお子さんのための食事に頭を悩ませている親御さんに向けて、**実践しやすい！ 続けられる！**をコンセプトに、運動パフォーマンスを上げる日々ごはんのレシピをたっぷり紹介しています。



実践しやすい！ 続けられる！ 「部活めし！」4つのポイント

1. 献立は「主食1、主菜1、副菜1の3品＋乳製品、果物」でOK！
2. 「作り置きおかず」や便利食材の活用で無理なく続けられる！
3. エネルギーを生み出す3つの栄養素のバランスが大切！
「PFC バランス」が整うことで代謝がアップ
4. 「補食」は市販のものでOK！
コンビニで売られているものなどを上手に活用
※「コンビニで買える『補食』カタログ」も掲載

無理せずがんばりすぎず、部活に励むお子さんの日々ごはんを！

「部活めし」は特別なものではありません。バランスのとれた「毎日の食事」が体をつくり強くします。本書では、献立は主菜と副菜が1品ずつあればOK。作り置きおかずも多数紹介し、冷凍素材や下ごしらえいらずの缶詰なども豊富に取り入れ、毎日の負担を減らします。そして、バランスのとれたメニューは、スポーツをしているお子さんだけでなく、親御さんのアンチエイジングや健康維持などにも！ 毎日無理せず続けられる『部活めし！』は、家族みんなの健康にもつながります。

◆インタビュー「トップアスリートの部活めし」も掲載！

元全日本女子バレーボール代表 栗原恵さん、ライフセーバー 飯沼誠司さん

～紹介レシピの一例～ ※作り置き OK = ★

第1章 「筋力」&「骨力」UP の晩&朝ごはん

まずは毎日の食事で、体のベースになる筋肉と骨をつくる栄養素をしっかりとることが重要です。筋肉には「たんぱく質」、骨には「カルシウム」、その働きを効果的にする野菜などもバランスよく！



左:【肉が主役の晩ごはん】厚切り豚のしょうが焼き(★)、小松菜としめじの白あえ、ご飯、牛乳、オレンジ
ボリューム感のあるとんかつ用の豚肉でしっかりとたんぱく質をとります。豚肉は糖質をエネルギーに変えるためのビタミン B₁ が豊富！ 添える野菜には、ビタミン B₁ の吸収を高めるアリシンを含む玉ねぎを加えます。

右:【洋の朝ごはん】大豆のオムレツ、ミックス野菜とベーコンのレンジ蒸し(★)、トースト、カフェオレ、バナナ
卵に大豆を合わせ、たんぱく質をしっかりとります。大豆はカルシウムやビタミン E も多く含んでいます。ビタミン B 群やミネラル豊富なナッツ類を、ビタミン B₆ などを含みはちみつで漬けた「はちみつナッツ」をトーストにのせて。

第2章 瞬発力、持久力、集中力 UP のための目的別「部活めし！」

さらなる運動パフォーマンス UP には、競技や種目によってより必要になる力を上げることが大切。



左:【瞬発力 UP! のメインおかず】「手羽元と大豆のトマト煮」(★)。コラーゲンが豊富な鶏手羽元を、コラーゲンの生成を促すビタミン C たっぶりのトマトで煮ます。大豆にもビタミン類などの栄養満点！

中:【持久力 UP! のメインおかず】「かぼちゃの豚肉巻き照り焼き」(★)。かぼちゃは糖質のほかβ-カロテンやビタミン C、E も多く、疲労回復効果が。糖質の代謝を助けるビタミン B₁ が多い豚肉と合わせます。

左:【集中力 UP! のメインおかず】「まぐろのポキ丼」。まぐろは牛肉や鶏肉よりもたんぱく質量が多く、DHA や EPA、鉄分も豊富に含む優秀食材。アボカドと合わせればビタミン類もとれます。

2020年7月16日(木)発売 『部活めし!』 本体 900円(税別)

【監修・料理】管理栄養士・料理研究家 村田裕子、B5判、平綴じ、総ページ 84ページ

<https://www.orangepage.net/books/1407>

◆部活べんとう、勝負の日の部活めし、「部活めしの困った!」を解決」なども収録

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】