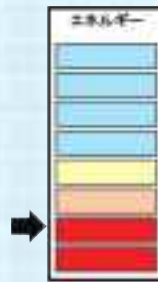


「疲労回復のカギはゴールデンタイム！」

スポーツジュニアの皆さん、元気いっぱい練習や試合をした後、疲れてご飯を食べられずに寝てしまった…なんてことはありませんか？もっとうまくなりたい皆さんに大事なこと、それは「練習や試合をがんばったら、食事もがんばらないともったいない！」ということ。練習や試合が終わった時に体はどうなっているのでしょうか？見た目には変わりませんが、体の中では運動で使われた体の中のエネルギーが減り、汗で水分・ミネラル分も失っています。また使った筋肉はあちこちキズつき、赤血球も壊れています！キズついた筋肉は回復するときにより強くなります。どんどん上手になり、次の試合でも活躍するためには、100%の回復が必要です！



「100%の回復」には、運動後30分くらいの間＝「ゴールデンタイム」に栄養補給をすること！失ったエネルギーや水分を速やかに補給するのが第一歩。エネルギーになるのは炭水化物(糖質)、そしてキズついた筋肉などの材料がたんぱく質です。たんぱく質は肉、魚、大豆製品、牛乳・乳製品に多く含まれています。例えばコンビニでも手に入る、「肉や魚の具入りおにぎり、ハムやたまご、ツナのサンドイッチとオレンジジュース」、「カステラ・バナナと牛乳」など、糖質とたんぱく質の組み合わせがゴールデンタイムのおすすめです。

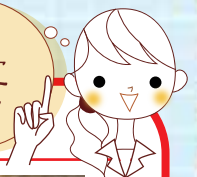


帰ってからの夕食は、バランスよく食べられる、①主食②主菜(おかず)③副菜(野菜)④果物⑤牛乳・乳製品がそろった「栄養フルコース型の食事」(25号で紹介)をとりましょう。運動後の疲労回復には、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1もポイント。豚肉、うなぎ、大豆に豊富です。疲れていると食欲が出ない人は、自分なりの「回復メシ！」があるといいですね。のどごしが良く食べやすい麺類もおすすめです。

「よい睡眠」も大事なコツ！回復するのは寝ている時間です。

《参考》柴田麗「ジュニアのためのスポーツ食事学」(学研)、明治の食育HP「スポーツジュニアのための食事サポート」

疲労回復に最適！



うなぎとチーズの手巻き寿司



下準備
・米は洗って30分程度浸水させ、やや少なめの水でかために炊きます。

作り方

- 1) すし酢の材料を混ぜて砂糖と塩を溶かします。炊き上がったごはんに加えて手早く切るように混ぜ、粗熱を取ります。
- 2) うなぎの蒲焼きは1cm幅に切ります。スライスチーズは斜め半分に切ります。きゅうりは細切りにします。
- 3) 海苔を横長に置いて右半分にすし飯の1/8量を薄く広げます。チーズ、きゅうり、厚焼き卵、うなぎの順にのせて巻きます。

材料(4人分)

米	2合	うなぎの蒲焼(市販品)	1枚
※すし酢		スライスチーズ	4枚
酢	大さじ3	きゅうり	1本
砂糖	大さじ1	厚焼き卵(市販品)	1cm幅の棒状4切れ
塩	小さじ1/2	海苔(半切)	8枚

栄養価 1人分	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量	調理時間
	498kcal	21.0g	185mg	2.1g	20分

ミルクカレーうどん



作り方

- 1) 豚肉は3cm長さに切り、油揚げは1cm幅に切ります。ねぎは斜め薄切りにします。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を加えて炒めます。火が通ったら、ねぎと油揚げを加えてサッと炒め合えます。
- 3) 2)にカレー粉をふり入れ、サッと炒めて香りや辛味を引き出し、だしを加えて煮ます。煮立ったら、アクを取り、しょうゆ、みりん、塩を加えて味をととのえます。
- 4) 牛乳に片栗粉を加えてよく溶いて3)に加え、混ぜながらとろみがつくまで煮ます。
- 5) うどんを熱湯で温めて器に盛り、4)をかけます。お好みで七味唐辛子やねぎの小口切りをのせていただきます。

材料(4人分)

うどん玉	4玉	だし	1リットル	片栗粉	小さじ4
豚バラ肉	150g	しょうゆ	大さじ5	七味唐辛子	適宜
油揚げ	1枚	みりん	大さじ2	長ねぎ(小口切り)	適宜
ねぎ	1/2本	塩	小さじ1/3	サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ4	牛乳	150ml		

栄養価 1人分	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩相当量	調理時間
	558kcal	17.0g	108mg	4.7g	15分



スポーツを頑張るすべての子供たちに向けた、「疲労回復」「持久力アップ」などのテーマ別レシピ集。スポーツ栄養についての豆知識もぜひ参考にしてください！

meiji Copyright Meiji Co., Ltd. All Rights Reserved. ★このページは「株式会社 明治」にご協力いただき作成しました。



Interview/Report Vol.17 大塚産業マテリアル株式会社



連載



ホッケー
中川杏香さん
産業資材部 成形グループ
2020年入社



Nakagawa Kyoka

働きやすくサポート体制も積極的 目指すは滋賀国スポ出場・優勝!

春照スポーツ少年団、伊吹山中学校、伊吹高校、東海学院大学でホッケーを続けてきた中川さん。リバースヒットを得意とするミッドフィルダーであり、「2018女子全日本学生ホッケー選手権大会」で優勝するなど、数々の成績を収めている。大学を卒業した今年4月、SHIGAアスリートナビ(※)を活用し、長浜市の「大塚産業グループ」へ入社。8月から、自動車のシートカバーや内装部品などを製造・販売する「大塚産業マテリアル」の資材物流センターに配属された。現在は製造現場で、いろいろな工程を少しずつ経験しているようだ。今後は輸出業務などにも携わっていく。「職場にもだいぶ慣れてきました。体力には自信がありますし、仕事と競技はうまく両立できています」と頼もしい。

仕事は月～金曜の朝8時から夕方5時まで。水曜日の夜に指導を兼ねて県のジュニアユースの強化練習へ参加し、週末は所属チームの滋賀クラブや母校・伊吹高校で練習に励む中川さんにとって、休養もプライベートな時間もバランスよく取りやすい職場環境と言える。加えて、サポートに対する考え方も積極的だ。大塚産業クリエイツ(株)グループスタッフ事業部課長の太塚敬史さんによると「人材を通して町や地域に貢献しようという会社なんです。例えば“長浜曳山祭”の要職に就く社員には、祭りの期間中に積極的に休みを取ってもらえるようにしています。ホッケーも湖北を盛り上げる

競技。スポーツ枠での採用は中川さんが初めてなので、まだ何が必要なのか分からない部分も多いのですが、会社としては全面的に応援していくつもりです。平日の遠征を出張扱いにしたり、交通費や宿泊費、用具購入の補助を

したり、そのつど話し合いながら決めていきたいですね」とのこと。

こうした会社の支援体制に、中川さんも「環境を整えていただいている分、会社に貢献できる人材になりたい」と意欲的だ。「競技面では滋賀国スポの代表メンバーに入ることが目標。国スポに出場して、優勝を目指します」と笑顔で話してくれた。社会人としてもアスリートとしても、ぜひ大きな成果をもたらしてほしい。

※SHIGAアスリートナビ/滋賀県による、トップアスリートと県内企業のマッチング事業



上司からのメッセージ



大塚産業マテリアル株式会社
児玉浩太郎さん(産業資材部 成形グループリーダー)
礼儀正しくコミュニケーション力も高いので、職場の仲間とすぐに打ち解けられたようです。仕事面では、飲み込みが早いという印象。一度教えることができることが多く、期待しています。ここは比較的自由な職場なので、今後はやりたい仕事を積極的に自分で選んでいってほしいですね。もし滋賀国スポに出場することになったら、会社のみんなでのほり旗とかTシャツを作って、応援に行きます!



大塚産業マテリアル株式会社

住所 滋賀県長浜市
八幡中山町1番地
TEL 0749-62-3251



柔道整復師・コーチとしてホッケー選手を

支える人 特集

今回の“支える人”は、米原市伊吹で整骨院を営む伊藤貴彦さん。スポーツ選手や一般の方への施術をおこなう柔道整復師である一方、伊吹山中学校女子ホッケー部のコーチとして活動。また、試合で起きたケガなどに対応するトレーナーとして、インターハイや選抜大会といった高校生の各種ホッケー大会に帯同しています。

いとう整骨院院長

伊藤貴彦さん

1979年生まれ。米原市伊吹出身。春照スポーツ少年団でホッケーを始めて、27歳まで競技を続けた。2017年、長浜市から米原市伊吹に整骨院を移転。



職業として柔道整復師という道を選んだのはいつ頃、どんなきっかけからでしょうか。

伊吹はホッケーの町。僕もホッケーに携わりながら大人になりました。だから恩返しというか…自分がしてもらってきたことを順番につなげたいという想いを持っていたんです。いくつか選択肢はありましたが、地元に貢献できて、自分に向いていると判断したのがこの仕事。大学卒業後に一度働いて学費を貯め、27歳で柔道整復師になるための専門学校に入学しました。



整骨院では、患者さんに対してどんなことを心がけて向き合っているのでしょうか？

ケガをしたスポーツ選手に対しては、「とにかく前向きな気持ちになれるように」と考えています。パフォーマンスを十分に発揮できず、焦燥感を持った状態で来ることが多いので、例えば「治った後にどうなりたいか」とか「ケガをしている間に何をステップアップとして考えるか」といった、先々への意識を持たせられるようなやり取りをしながら施術していますね。



ホッケーのコーチとしてはいかがでしょう。選手を指導する時に心がけていることはありますか？

最初の頃は、怖い存在でなければいけないと思っていました(笑)。指導方法も、どちらかと言うと一方的だったと思います。でもいろいろな指導者に会って「恐怖や押しつけでは伝わらない」と学びました。今は、質問形式



を心がけています。「あのプレーの時、何を考えていた?」「なぜそうした?」と質問から始めると、選手もいろいろ話してくれるし、こちらの指導も伝わりやすい。双方向のコミュニケーションを取ることが大事だと実感しています。



選手を支える立場で、やりがいや楽しさを感じるのとはどんな時でしょうか。

競技をやめる時の表情で、楽しさを感じることがありますね。例えば、早朝から夜遅くまで練習してきた選手が最後の大会の1回戦で負けたとしても、僕は3年間が無駄になったとは思いません。頑張った、納得して引退できる。そういう晴れ晴れとした表情なら「良かった」と思います。成長が見える瞬間が嬉しいんでしょうね。やりきった表情で終わるためには、万全の態勢を整えて舞台に立たせてあげること。それが自分の仕事だと思っています。



これまで選手と関わってきて、印象に残っているエピソードはありますか？

ケガをして後ろ向きになっている選手がいたのですが、状態は悪くなかったので、僕は「休むな、逃げるな」と指導していました。ところが彼女のお父さんは「中途半端な心身ではダメ。練習するな」と。お父さんもホッケー選手だったから、



アスリートの先輩として「チームに迷惑をかけるな」という意味で言ったんです。でも彼女にしてみたら、コーチと親で言っていることが違うのは戸惑いますよね。僕はお父さんとも知り合いだったので、たまたま電話した時に「休ませる」方向で一致することができました。



今後の目標や展望について教えてください。

滋賀で開催予定の国スポ・障スポがあります。それを見据えて、長浜で開院していた時から「伊吹に帰るまでに、こういうスキルを身に付けておこう、こういう活動ができる立場になっておこう」と逆算して行動してきたので、これから数年で劇的に変わることはないと思います。でもとにかくホッケーに携わりながら、地元に貢献できるような活動を続けていきたいと考えています。

