

### 〈食欲UP！ひと味ちがう！夏ごはん〉



#### 【ジャンバラヤ風 夏のスパイシーごはん】

##### 〈材料〉

ごはん…300g  
ウインナー…5本(輪切り)  
ピーマン…1つ(角切り)  
油…少々  
ホールコーン…30g  
ウスターソース…30g  
ケチャップ…20g  
ブラックペッパー…少々  
チリパウダーや一味唐辛子…少々  
お好みで…玉子、むきエビなど

##### 〈作り方〉

①フライパンに油をひき、ウインナー、ピーマン、を炒める。  
②火が通ったらウスターソース、ケチャップを入れ、ひと煮立ちさせる。  
③ご飯とコーンを入れ、チリパウダーを振り、炒めながら混ぜる。  
④塩コショウで味を調える。  
⑤お好みで、目玉焼き、ゆでたむきエビなどをトッピングする。

#### 【白だしでサラっと！豚しゃぶのお茶漬け風】

##### 〈材料〉

豚肉しゃぶしゃぶ用…200g  
ごはん…200g  
市販の白だし…20ccほど  
(好みに調整してください。)  
お好みで…万能ねぎ、梅干、海苔など

##### 〈作り方〉

①鍋に湯を沸かし、あくを取りながら豚肉をゆでる。  
(※ゆで汁は捨てない！)  
②どんぶりにごはんをよそい、①の豚肉を乗せる。  
③白だしを上からかける。  
④豚肉のゆで汁を注ぎ、お好みで万能ねぎや梅干、海苔をトッピングする。



朝ごはんにおすすめ！



毎日とても暑い日が続いていますね。気温が上がるにつれて下がるもの、それは食欲です。食欲の低下は夏バテの原因になり、練習で力を発揮できないだけでなく、熱中症や怪我へつながることもあります。そんな時の食事は「①丼や雑炊などの食べやすい形状を選ぶ。②ご飯の友を活用する。③香辛料を使って食欲を刺激する」この3つがポイントです。暑い夏でも食べる力が、秋以降の身体作りや練習の質を上げてくれます。「これならご飯が食べられる！」という伝家の宝刀を持っておくと、夏のコンディション作りに役立ちますよ！ご紹介した2品は、早朝練習や合宿で疲れて帰ってきた選手に食べてもらいたい夏のメニューです。ぜひ参考にしてくださいね。

#### 旬を楽しむ

### 【とうがん】



#### 冬の瓜と書きますが夏が旬！

夏になると、スーパーの野菜売り場に現れる、緑色の大きな瓜、冬瓜。その漢字から、冬の野菜だと思っていた方も多いのではないのでしょうか？実は夏の野菜で、夏に収穫し、冬まで持つことからその名がつけられました。最近ではミニサイズも販売され、ご家庭でも使いやすくなりましたね。

鶏肉や豚肉と相性が良く、綿を取って皮をむき、下茹でしてから、煮物などにするとおいしく召し上がっていただけます。また、薬膳の考え方では、瓜は身体を冷ますとされており、夏の火照った身体にピッタリの食材です。

冷製の煮物やスープにしてもGOOD！癖のない味なので、砂糖で煮てスイーツとして食べることもできる、万能選手です！



### Facebook通信～アスリート名言～

練習でできなかったことが  
ゲームで出来るようになるはずがない。  
人生も同じ。  
日々の生活でのことが  
重要なときに必ず出てしまうもの。

これは、元サッカー日本代表監督のオシム氏が、ジェフ市原監督時代に話した言葉です。

現日本代表監督のハリルホジッチ氏も、選手の食事や休養を大切にしていますが、サッカーだけでなく、他の競技でも、選手の「off the pitch」、「off the field」の行動を重要視する指導者が増えています。

試合の時だけ全力になるのではなく、練習、身体作り、学業、日々の生活にも全力で取り組むことが、選手自身の可能性を広げてくれることでしょう。

★チームサポート事業部の単独HPを開設致しました！HPでは、チームサポート事業部スタッフより、チームやアスリートの皆様のお役に立てるような情報を随時お届けしてまいります！

チームサポート事業部HP⇒<http://athlete-gp.com>

検索ワード:『アイガ チームサポート』

