

スポーツ選手に起こる体調不良…！？

このような選手はいませんか？

息切れ、動悸、めまい、頭痛、疲れやすさ、ダルさ、
集中力が続かない、調子が悪い、練習についていけない

これらの症状はスポーツ界においては、根性が足りない、心の強さが足りない、ということに
されてしまいがちですが、実は貧血が原因かも・・・

スポーツをすると体内の鉄が汗で失ったり酸素運搬に利用されるため、必要量は増大！

食事ですっかり鉄分を補いましょう！

【予防のためにとりたい食品】

吸収率の高い動物性の鉄分をとりましょう！

 レバー	部位はモモやヒレ できるだけ赤っぽ いものを選ぶのが ポイント	 かつお マグロ	あさりの水煮缶は そのまますぐに 使えて便利です	 いわし	赤身だけじゃなく、 青魚も！
鉄分の王様！ 豚>鶏>牛の順 で多く含まれて います	 赤身の牛肉	お刺身なら そのまま 食べられます	 あさり	焼くだけで食 べられる 内臓・骨ごと 食べられるの がおすすめ	 ぶり・さんま

簡単おいしい！レバナラ炒め

【材料】 2人分

豚レバー	140 g	おろししょうが	小さじ 1/2
酒	10 g	おろしにんにく	小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1	★ 酒	大さじ 1
片栗粉	適量	★ オイスターソース	大さじ 1
もやし	60 g	★ 濃口しょうゆ	小さじ 2/3
にら	30 個	★ 砂糖	小さじ 2
		こしょう	少々

【作り方】

- レバーは一口大の削ぎ切りにカットし、30分程度冷水にさらして血抜きをする
- 1の水気をふき取り、酒とおろししょうがに漬けておく
- ニラは3cm幅に切り、もやしは洗っておく
- レバーにかたくり粉をまぶす
- ★の調味料を合わせておく
- フライパンに油・しょうが・にんにくを入れて熱し、香りが出たらレバーを炒める
- レバーにだいたい火が通ったらもやし、にらを入れてさっと炒める
- ★の調味料を加えて味を絡め、こしょうで味を調える

レシピポイント

鉄分豊富な豚レバー。ビタミンB群も豊富。
貧血改善だけでなく、疲労回復にも効果的
なメニューです！



一言アドバイス

改善するためには、毎日必ず鉄分を多
く含む食品を摂取するように心がけま
しょう！

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります

☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【発行元】

 KAGO食スポーツ

✉ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920