

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.4.14 作成）

アスリートの皆様へ

自宅待機中のコンディショニングに役立つ情報を栄養・食事面から発信します。

これまで国立スポーツ科学センター栄養グループが作成し、レストラン R³ に月替わりで掲載してきたテーブルメモを抜粋しました。

【自炊に便利な調理グッズ】

春から進学・就職などで新生活が始まった方、普段は外食が多かったけれども外出自粛のために慣れない料理をしている方などにおすすめの便利な調理グッズを紹介します。

これらはインターネットショッピングなどで購入できます。

便利な調理グッズ

『便利な調理グッズ』を上手に活用して、自炊に役立てよう！

<p>電子レンジ編</p> <p style="text-align: center;">シリコンスチーマー</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 電子レンジで調理可能 ★ 時間短縮できる ★ 油を使わずに調理ができる ★ 皿も兼ねているので、そのまま食卓に出せる ★ 容器ごと冷蔵・冷凍可能 	<p>フライパン編</p> <p style="text-align: center;">フライパン用調理シート</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 時間短縮できる（複数の料理を1度に調理できる） ★ 油を使用しなくても焦げつかない ★ 少量の調味料で調理ができる ★ フライパンが汚れないので後片付けが楽 
<p>電子レンジバスタ調理器</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 電子レンジで調理可能 ★ 容器にお湯を注ぐだけで茹でられるタイプもある ★ 時間短縮できる ★ 洗いものを減らすことができる 	<p>テフロン加工のフライパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 油を使わずに調理ができる ★ 鍋としても使えるので用途が多い ★ 取手が外せたり、重ねて収納できるものがある 


 JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER

 国立スポーツ科学センター栄養グループ作成 レストランR³テーブルメモ（2017年度）
 当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。



【誰でも簡単にできるシリコンスチーマーを使ったレシピ】

料理に自信ない方でも、簡単に、素早く作れる、様々な栄養素がとれる料理を紹介します。レシピや1人前のエネルギー及び栄養素量は

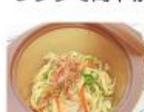
当センターホームページの「[アスリートのわいわいレシピ](#)」に公開しています。

シリコンスチーマーを使えば、電子レンジがある場所ならどこでも簡単に温かくて美味しい料理を作ることができます。海外遠征にも便利なので、ぜひこの機に試してみたいレシピをご紹介します。

シリコンスチーマーを使ったレシピ

「アスリートのわいわいレシピ」から簡単にできるメニューをご紹介します。

シリコンスチーマーは、蒸す調理方法になるため、茹でるよりビタミン・ミネラルなどの栄養素を損失しにくく、油脂類を使わずに調理ができるので減量中の方にもおすすめです。

<p>主食</p> <p>あさりとチンゲン菜のペペロンチーノ</p> 	<p>主食</p> <p>レンジで簡単 焼うどん</p> 	<p>主菜</p> <p>簡単！ 豚肉と野菜蒸し</p> 
<p>一般的にペペロンチーノは、油を多く使うので、総摂取エネルギー量が高くなりますが、シリコンスチーマーを使って調理することで、使う油の量を減らすことができるため、脂質を控えたい方も取り入れやすいレシピです。</p>	<p>冷凍うどんを解凍せずに、切った食材と一緒にシリコンスチーマーに入れて電子レンジで加熱するだけで、簡単に作ることができます。冷凍うどんはストックしておけるので、常備しておくといいですね。</p>	<p>レシピでは豚肉を使用していますが、鶏肉や牛肉、魚にしたり、野菜も旬の野菜を加えたりするとバリエーションが広がります。また、味付けの調味料をお好みで試しても楽しめるメニューです。</p>


 JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER

 国立スポーツ科学センター栄養グループ作成 レストランR³テーブルメモ（2017年度）
 当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。



国立スポーツ科学センターでは栄養・食事に関する情報をホームページにも掲載しています。

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/nutrition/tabid/1183/Default.aspx>

