

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.4.28 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。

【野菜の冷凍保存方法】

外出を自粛していることが原因で野菜不足に陥っていませんか？今回は、野菜を長く保存するための冷凍保存方法をご紹介します。

野菜は含んでいる水分量や成分によって冷凍保存方法が異なります。加熱してから冷凍しなければ食感や味が変わってしまう野菜もありますので、注意しましょう。

通常トレーニング期の忙しいときには、オフの日にまとめて冷凍しておくことで便利です。

【青菜を上手に取り入れよう】

青菜（小松菜、ほうれん草、チンゲン菜、水菜など）は、ビタミンA、ビタミンCなどのビタミン類、カルシウムや鉄などのミネラル類のほか、食物繊維などアスリートに必要な栄養素を多く含んでいます。冷凍保存して常備し、普段から副菜の一品に加えるとよいでしょう。

冷凍小松菜を使ったレシピを紹介します。小松菜以外の青菜にも応用できるので、試してみてください。

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>

『本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。』

