NSC流！夏バテ防止！最強の栄養フルコース！

ジュニア選手向け・NSC陸上クラブ向け疲労回復コンディションレシピ

今日のごはん（献立一覧）

【主食】 栄養満点ネバネバ丼
具材：まぐろ、長芋、納豆、オクラ、アボカド、青ねぎ（＋ご飯）

【副菜】 タコときゅうりとトマトの和え物
タウリン×夏野菜×ポン酢（お酢）でさっぱり疲労回復

【汁物】 三つ葉とお麸のお吸い物
三つ葉の香りで食欲増進＆消化の良いお麸で優しくエネルギー補給

【果物】 キウイフルーツ
ビタミンCと酵素で免疫力向上＆タンパク質の消化吸収をサポート



「ネバネバ丼」各食材の栄養と役割

🐟 まぐろ（赤身）
- **良質なたんぱく質**：筋肉の修復
- **鉄分・ビタミンB6**：貧血予防＆代謝促進
- 高タンパク＆低脂質で胃に優しい

納豆
- **植物性たんぱく質**＆鉄分
- **ビタミンB1・B2**：疲労回復
- ナットウキナーゼで血液サラサラ

🥔 長芋（とろろ）
- **ジアスターゼ**：消化を助ける
- **ムチン成分**：胃粘膜の保護
- 糖質のエネルギー変換を促進

🌱 オクラ
- **水溶性食物繊維**：腸内環境改善
- **β-カロテン・ビタミンC**：抗酸化
- カリウムで夏場のむくみ予防

🥑 アボカド
- **良質な脂質**：持続的なエネルギー
- **ビタミンE**：強力抗酸化＆血行促進
- 濃厚な味わいで食欲アップ

🌿 青ねぎ
- **アリシン**：ビタミンB1吸収率向上
- 薬味の風味で**食欲増進**
- 殺菌作用で夏のコンディション維持

サイドメニューの栄養ポイント

料理名	主な栄養素	夏バテ防止・身体への効果
タコときゅうりとトマトの和え物	タウリン、カリウム、リコピン、クエン酸	タウリンが肝機能を高めて疲労回復。お酢のクエン酸で食欲アップ。夏野菜で水分補給。
三つ葉とお麸のお吸い物	β-カロテン、植物性たんぱく質、塩分・水分	三つ葉の香りで自律神経を整え食欲UP。消化が良いお麸と温かいお汁で胃腸を保護。
キウイフルーツ	ビタミンC、有機酸、アクチニジン	ビタミンCで免疫維持。タンパク質分解酵素（アクチニジン）が肉や魚の消化をサポート。

💡 なぜこの献立が夏バテに最高なのか？

- **相乗効果（ビタミンB1 × アリシン）**：納豆・ご飯のビタミンB群に「ねぎ」のアリシンが結合し、エネルギー代謝効率が大幅に向上します。
- **ダブルの消化酵素：** 長芋の「ジアスターゼ」とキウイの「アクチニジン」が、まぐろや納豆のたんぱく質の消化・吸収をWでサポート。
- **冷温バランス＆胃腸ケア：** のど越しの良い冷たいメインに対し、三つ葉の香りとお麸入りの温かいお吸い物で胃腸を優しく温め、食欲維持とリカバリーを促します。