

## 【おにぎり🍙】と【食】について

練習や試合で「お弁当持参」ということがあります。

高砂イレブンを含め少年サッカー界で、お弁当 = “おにぎり”です。

子供達は、アスリートの卵です。

試合前はもちろん、試合での疲労回復を助け、試合でのパフォーマンスを上げるため、試合間・試合後にも捕食は大変重要となります。

試合と試合の間が40分以上空けば、コーチから『“おにぎり”を●個食べなさい』と指示が出手を洗って速やかに食べエネルギーの補給を行います。

高砂イレブンでは、サッカー指導だけでなく、短時間でエネルギー補給が出来る身体作りも行っています。

### ■試合前／練習前・試合間・試合後／練習後のエネルギー補給について

#### ▼試合前／練習前・・・糖質確保

試合前には、青菜とゴマを混ぜた“おにぎり”や、梅干“おにぎり”などのシンプルなものをお勧めです。パンならジャムサンドなどが良いでしょう。

逆に、プレー直前には避けたほうが良い食べものがあります。

揚げ物、脂肪分の多いパン、インスタントラーメン、食物繊維の多い海藻類、雑穀米…etc. これらの食品に共通するのは、『消化に悪い』という点です。

唐揚げやメンチカツなど肉系は、胃腸にとっても負担がかかります。

消化にエネルギーが向かうことで、運動のパフォーマンスが落ちることを防ぐためにも活動の直前、試合の合間に食べるのを控えたほうが良いでしょう。

勿論、普段の食卓には、子供が大好きだと思つので並べてあげてください。

#### ▼試合中・試合間・・・糖質+たんぱく質が大切

試合中に必要なのは、運動中の主なエネルギー源となる糖質(炭水化物)です。

ごはん、パン、餅、麺類などに豊富に含まれます。

試合会場に持っていくことを考えると、“おにぎり”が手軽で、子供達も食べやすいですしまた、バナナなどの果物やゼリーをいくつか持つていくのも良いと言われています。

#### ▼試合後・練習後・・・糖質+たんぱく質が大切

試合後は、使ったエネルギー補充の糖質に加え、傷ついた筋の修復材料のたんぱく質必要になります。

ツナマヨや焼肉入りの“おにぎり”、ホットドッグなどが良いでしょう。

ホットドッグに、キャベツをたっぷり挟めばビタミンCも補給できます。

魚肉ソーセージを使えば、コストも少し抑えられます。

さらに果物も用意しましょう。水分と糖分を補うことができるので、試合前でも後でも、いつでも食べてOKです。

陽射しが強い季節では、試合による緊張もあるので、抗ストレス作用を持つビタミンC豊富な柑橘類やキウイフルーツなどもお勧めです。

熟しているバナナも◎。特に熟しているものの方が、消化が早いと言われています。

疲れているときは梅干しもプラスです。

梅干しには、疲れに効果的なクエン酸が豊富に含まれています。

## ◆おにぎりの具について◆

試合や練習の補食に大活躍の【おにぎり🍙】には、

★炭水化物 ⇒ パワーアップ

★タンパク質 ⇒ 筋肉修復だけでなくミネラルや疲労回復効果が期待できます。

食後も体がしっかり動くために、油の多いものを控え、消化の良い食べ物が良いでしょう。

簡単に食べられる”おにぎり”ですが、おにぎりの具を気にしたことありますか？

試合時の間食、また試合や練習前の”おにぎり”のキーワードは『消化』です。エネルギーを素早く補給することが必要となります。

お弁当のおかずの定番といえば、から揚げやコロッケですが、揚げ物や肉類は消化に時間がかかるので、運動時のおかずには不向きです。

良いコンディションで、試合や練習をするためには、エネルギー源を確保できるように主食を増やし、エネルギーの糖質をスムーズに作り出すために不可欠なビタミンB群が取れるような料理がよいでしょう。

例えば、鮭は、たんぱく質とビタミンB群が豊富です。鮭の塩焼きなら簡単です。

”おにぎり”の具としてベストは、鮭・梅干し・おかか・(油を切ったシーチキン)…etc

## ◆食べやすいおにぎりの形や大きさ◆

”おにぎり”の大きさについて、低学年は食べるのも遅いので、普通に握る大きさの1/2サイズなど小さめで、その分個数を多く作って持たせるのが良いでしょう。

一日に何試合もあるときは、短い時間で食事休憩をとることが殆どです。状況に合わせて食べる量を調節できるように、小さいサイズの”おにぎり”を、多めに持たせましょう。※午前中で終わる予定や、予定した試合後に、当日フレンドリーが急遽入る場合もありますので、そのことも考慮するとい良いでしょう。

俵型のおにぎりも食べやすく良いです。  
俵型のおにぎり用の型抜きを使うと簡単にできます。

休日のお昼用などに、試しに作って食べてもらい、どの位のサイズ感が良いか？  
どんなレシピの”おにぎり”が良いか、試してみることをオススメします。

## ◆梅雨～夏に注意したいこと◆

梅雨から夏季に特に注意したいのは、食中毒です。

保冷材を入れていっても、炎天下の中に放置されたバッグに入れられた”おにぎり”は、通常より痛むのが早くなってしまいます。

学年持ちのクーラーボックスを必ず用意し、高砂小学校集合時に保管するようにしましょう。食中毒菌は、余分な水分によっても増殖するので、出来るだけ水分を残さないのがポイントです。

## ◆”おにぎり”は、ラップ派？ アルミホイル派？◆

世間では、【アルミホイル派】は少数で、どうやら【ラップ派】が圧倒的多数の様様。  
どちらが良いのだろうか？…それぞれのメリットをまとめてみました。

## ★アルミホイル★

- ・おにぎりとホイルの間に隙間ができ、表面が若干乾燥することで、雑菌の繁殖防止効果がある。
- ・アルミ自体に抗菌効果があり！という説も…
- ・密封されないため、ご飯がべちゃつとならず、美味しさが保たれる。

## ★ラップ★

- ・直接手で握らないため、雑菌がつきにくい。
- ・食べるときに、ご飯粒がラップにくっつきにくい。
- ・短時間で握れるので時短になる。

とにかく避けたいのは、ご飯に雑菌がつくこと。

雑菌がつく原因は2つ。

アルミ派⇒手で握る

ラップ派⇒握った後密封時の水滴

この2つを排除できれば、だいぶ菌の増殖を減らせる。

そこで⇒両方の“いいとこ取り”

①ラップで握る

②ラップを外す

③アルミホイルの上のせて、冷ます

④冷ましたら、アルミホイルに移して包む

どうしてもラップ派なら、④を少しアレンジして、

包み直すのをアルミホイルではなく、新しいラップに交換するのもアリ。（参考情報）

## ◆コンビニおにぎり◆

いろいろな事情で、コンビニおにぎりになる場合もあります。

そんなときに、買ってOK商品・NG商品は？

OK: 鮭/梅干し/おかか など

NG: ツナマヨ/唐揚げ系/チャーハン など(マヨネーズや揚げ物が入っているもの)

選ぶ基準は「油の多い物」はNGということ。

次ページから、ネットで拾ってきた”おにぎり”レシピを掲載しますので参考に！  
ネット検索すると、いろいろとレシピ紹介出ています。

## 鮭のおにぎり(4個分)

### 【材料】

御飯320g(お茶碗2杯分)、生鮭2切れ、塩少々(握るとき用)、のり適量

### 【作り方】

- ① 生鮭を焼く。
- ② 荒熱が取れたら手でほぐし、小骨を取る。
- ③ 御飯をボールに入れ、②を混ぜ、塩を加えておにぎりを握る。  
梅干しを入れても良いでしょう。また、海苔を巻いても、海苔は使わずラップをくるんでも良いでしょう。

### 【栄養Point】

試合で使った筋肉をサポートするため、鮭のおにぎりはたんぱく質も補い次の試合への体力確保できます。  
こちら、応援で体力を使う保護者の方々にもお勧めのおにぎりです。

## 鮭 & 大葉おにぎり(2~3個分) 体力回復おにぎり

### 【材料】

御飯:200g、生鮭:1切れ(鮭フレークでもOK)、塩:小さじ1、酒:小さじ1  
大葉みじん切り:2枚分、塩少々(握るとき用)

### 【作り方】

- ① 生サケに塩と酒をふり、10分おいてグリルまたはフライパンで焼き、骨を取ってほぐす
- ② 御飯をボールに入れ、大葉のみじん切りとほぐしたサケを混ぜ込み、塩を加えておにぎりを握る。  
梅干しを入れても良いでしょう。また、海苔を巻いても、海苔は使わずラップをくるんでも良いでしょう。

### 【栄養Point】

大葉は、抗菌効果や食欲増進効果があるので、夏におすすめの具材です。

## 梅おかかおにぎり

### 【材料】

御飯、柔らかい梅干、おかか、めんつゆ、塩少々(握るとき用)

### 【作り方】

- ① 柔らかい梅干、おかか、めんつゆをまぜる。
- ② 御飯をボールに入れ、①を混ぜ、塩を加えておにぎりを握る。  
又は、①をおにぎりの真ん中において握る。  
梅干しを入れても良いでしょう。また、海苔を巻いても、海苔は使わずラップをくるんでも良いでしょう。

## 紅ショウガおかかおにぎり

### 【材料】

御飯、紅ショウガ、おかか(小分けパック)、しょうゆ、塩少々(握るとき用)

### 【作り方】

- ① 小分けパックのおかかの封を切り、しょうゆと紅ショウガを入れて混ぜる。
- ② 御飯をボールに入れ、①を混ぜ、塩を加えておにぎりを握る。  
又は、①をおにぎりの真ん中において握る。  
ごま塩ふりかけも入れて混ぜるのも有でしょう。  
梅干しを入れても良いでしょう。また、海苔を巻いても、海苔は使わずラップをくるんでも良いでしょう。

## 桜エビとたらこのおにぎり

### 【材料】

ご飯、桜エビ、たらこ、枝豆(お好みで)、塩少々(握るとき用)

### 【作り方】

- ① たらこは薄皮からしごきながら取り出す。
- ② 御飯をボールに入れ、①と桜エビを一緒に混ぜ、塩を加えておにぎりを握る。  
枝豆はビタミンCをプラスできるので、お好みで加えてみてください。  
(枝豆には、糖質の分解を高めるビタミンB1が豊富です。)  
梅干しを入れても良いでしょう。また、海苔を巻いても、海苔は使わずラップをくるんでも良いでしょう。

## ちりめん和小松菜のビタミンおにぎり(4個分)

### 【Point】

骨を丈夫にするためにおすすめしたい食材は、ホウレンソウの倍以上のカルシウムを含む「小松菜」です。

「小松菜」には、ホウレンソウの2倍以上のカルシウムが含まれています。小松菜のカルシウムをより効果的に摂取するために一緒に食べたい食材は「ちりめんじゃこ」！

### ★小松菜とちりめんじゃこを一緒に摂ると良い理由★

小松菜に多く含まれているカルシウムは、単体では吸収されにくい栄養素。カルシウムだけをたくさん摂取しても、多くは吸収されずに体外へ排出されてしまいます。そこで活躍するのが、ちりめんじゃこにたっぷり含まれている「ビタミンD」！ビタミンDは、「カルシウムの吸収を助け、体内への吸収率をアップさせる」という働きをもっているため、ぜひカルシウムと一緒に摂りたい栄養素です。小松菜とちりめんじゃこは、効率的にカルシウムを摂取するのにとても良い食べ合わせです。

### 【材料】

御飯820g(お茶碗2杯分)、小松菜1輪(80g)、ちりめんじゃこ30g、梅干4個、水150cc、醤油大さじ1杯、みりん大さじ1杯、砂糖小さじ1杯、塩小さじ1/2杯、酒小さじ1杯、お酢小さじ1杯

### 【作り方】

- ① 小松菜洗い、小さく刻む。(8cm幅以下に)
- ② 小鍋にちりめんじゃこ、小松菜、水と上記調味料を入れ、沸騰したら約5分間煮詰め
- ③ 火を止め荒熱が取れるまで放置し、前日に作り置きする場合には冷蔵庫で保存する
- ④ 御飯をボールに入れ、刻んだ梅干と絞った③を混ぜて、おにぎりを握る。  
海苔で巻いても、海苔は使わずラップをくるんでも良いでしょう。

### 【栄養Point】

小松菜は紫外線対策に必要なビタミンAや代謝に必要なビタミンも含む野菜です。そして、梅やお酢に含まれる有機酸は代謝に直接入り、ビタミンと一緒に疲労回復を行ないます。応援で体力を使う保護者の方々にもお勧めのおにぎりです。