

# あなたの大切な体を作る愛♡のES弁当

Menu・・・ローストポーク

筋肉増量 666 キロカロリー      減量 485 キロカロリー

## 食べる順番

減量の方①サラダ③汁もの④肉…最後に米飯 100g

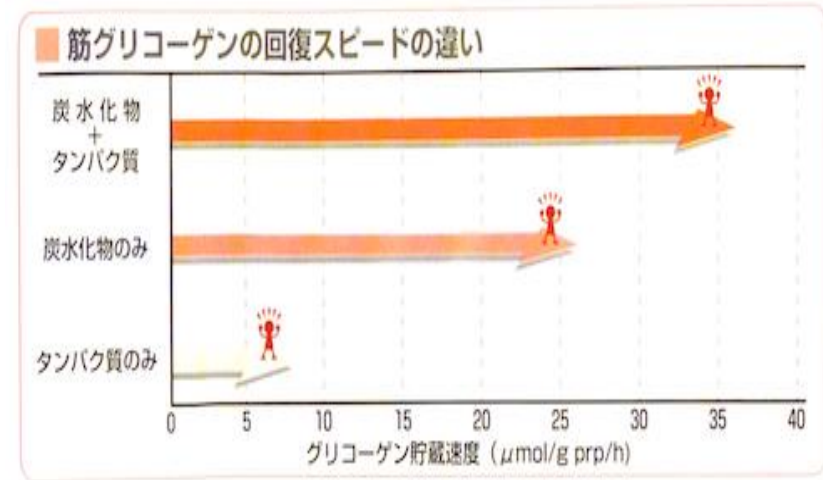
筋肉の方①ご飯 男性200g 女性150g ②鶏肉・・・最後に野菜

## 豚肉とタマネギ

この組み合わせは黄金の組み合わせで、味だけではなく栄養の面でも相性抜群です。豚肉に豊富に含まれているビタミンB1の吸収を、タマネギの硫化アリルが促進してくれます。

ビタミンB1はエネルギー代謝に関わる栄養素で、不足するとうまくエネルギーを作れなくて疲れやすくなったり、食欲がなくなったりと夏バテのような症状が現れます。このビタミンB1を効率よく体に取り入れるために、玉ねぎの硫化アリルが必要です。

ちなみにニンニクもこの硫化アリルが豊富に含まれており、ニンニクが**疲労回復**に役立つスタミナ食と言われているのはこのためです。



よくアスリート達が、練習後にプロテインを飲んでいますが。

練習後のプロテインのみの補給は筋肉グリコーゲンの回復を遅くして、疲労が蓄積されます。

糖質(炭水化物)とタンパク質の補給が筋肉グリコーゲンの回復が一番早いと考えられます。

バナナは1本 80kcal ほど、ミカン 1 個 35kcal ほど、牛乳は1杯(200ml)で 130kcal ほどです。おにぎりは中の具にもよりますが、コンビニのおにぎりのサイズで 160kcal～200kcal です。自宅で作るのであれば、少しこぶりのおにぎりにすればちょうどいいサイズになります。