

# スポーツ栄養士監修 電子レンジで簡単調理

アスリートは、トレーニングの内容によって、活動量が多くなると必要なエネルギー量を増やしたり、エネルギーをつくるために必要な栄養素の量を増やさなければなりません。色々な食品を食事に取り入れることで栄養素が充足しやすくなるため、使用する食品数、料理の品数を増やすということも有効な手段です。

そこで活躍するのが電子レンジです。電子レンジを調理に活用するとコンロが空いていなくても加熱ができ、あらかじめ電子レンジで食材をやわらかくしておくことで炒めたり、煮たりする時間を短くすることができるので調理時間の短縮や、料理の種類をたくさん作りたいときに役立ちます。

また、電子レンジ調理には栄養面でもよい効果があります。特にエネルギーを作るときに欠かせない糖質の代謝に関わるビタミンB群や、コラーゲンの材料となるビタミンCなどは水溶性のビタミンで、ゆでると水の中に溶け出てしまいます。ゆでずに食材をやわらかくできる電子レンジは栄養素を残したまま調理できるというメリットがあります。他にも油を絡めて電子レンジで加熱すると揚げ物風になり、油で揚げるよりも油の使用量を減らすことができ、体重コントロールをしたい方にもおすすめです。

