

スポーツ栄養士監修 鍋のシメ

アスリートの食事の基本は主食・主菜・副菜2品（汁物）・牛乳、乳製品・果物ですが、料理の中にはこれらが合わさった料理があります。この時期よく食べられる鍋はたんぱく源となる肉や魚、大豆製品と野菜やきのこなどを一緒に食べられる「主菜・副菜」の料理であり、**栄養バランスもとりやすいのでアスリートだけでなく広くおすすめしたい一品です。**

鍋の栄養のポイントとしてたんぱく源となる食品を2種類以上（肉と豆腐など）使う、**栄養価が高くなる冬が旬の野菜（白菜、春菊、白ネギ、大根など）**を使うことでより美味しく栄養価を高めることができます。

鍋を美味しく食べた後の残り汁には肉や魚、野菜などの食材からでた栄養素や旨味がたっぷり残されており、特に水溶性の栄養素として**エネルギー代謝に必要なビタミンB群**があります。ご飯や麺を入れて雑炊にするとという方も多いと思いますが、鍋のシメでついつい食べ過ぎてしまいがちな人は残り汁をミキサーにかけ、豆乳や牛乳などで割ると**栄養、旨味たっぷりのポタージュスープ**にすることもできます。

鍋は大なべで複数人分を作るこ
とが多く、1人分がわかりにくい
ので**食べ過ぎには要注意**です。

