



FOR AEROBIC EXERCISE

胃腸に負担をかけず、運動後のカラダを香辛料で温め続ける。

豚とキャベツの豆乳カレー

■材料(2人分)

ご飯2人前(400g)、豚薄切り肉120g、タマネギ1/2個、キャベツ4枚、トマト1個、トマトケチャップ大さじ1、豆乳400cc、カレールウ1個、しょうゆ小さじ1、ソース小さじ1、しょうが・ニンニクのみじん切り各小さじ1杯分、ラッキョウ8粒、塩・コショウ各適宜

■作り方

①タマネギとトマトはくし切りにします。②テフロン加工のフライパンにしょうが、ニンニクを散らし、その上に豚肉、タマネギを並べ、塩、コショウを振って焼き、肉に火が通ったらトマトケチャップをかけてさらに炒める。③キャベツ、トマト、豆乳とカレールウを加え、混ぜながらろみをつけ、しょうゆとソースを加えて味を調える。④器にご飯と③を盛り、ラッキョウを添える。

■ポイント

隠し味のしょうがもカラダを温め、血流を促すので、筋肉からの疲労物質の排出が促される。豆乳がスパイスの辛みをマイルドに。

エネルギー	736kcal
タンパク質	28.6g
脂質	17.9g
鉄	4.6mg
亜鉛	3.6mg
ビタミンB ₁	0.74mg

休日には食物繊維をたっぷり!
腸のクリーニングも忘れずに。

豆乳麻婆ご飯

■材料(2人分)
麦飯2人前、もやし1袋、ニラ1/2把、麻婆豆腐の素1パック、合いびき肉100g、豆乳300cc、しょうが・ニンニクのみじん切り各小さじ1杯分、豆板醤小さじ1、塩適宜、ゴマ油小さじ2、木綿豆腐1丁、長ねぎ3cm長、水溶き片栗粉適宜

■作り方

①長ねぎは粗みじん切り、ニラは長さ3cmに切る。豆腐は1.5cm角のさいの目に切る。②湯を沸かし、塩、少量のゴマ油を加え、もやしとニラを入れ、再沸騰したらざるにあげる。③フライパンにしょうが、ニンニク、残りのゴマ油を入れ、香りが立たら豆板醤を加えて、ふつふつしたら肉を混ぜて炒め、豆乳、豆腐、麻婆豆腐の素を加えて煮込む。④水溶き片栗粉と長ねぎを加え、振り混ぜてとろみをつける。⑤器に麦飯をよそい、②と③を盛り付ける。お好みでラー油、輪切り唐辛子、粉山椒を振るもの可。

■ポイント
運動日は控えた食物繊維豊富な食材を探し回るくらいなら、ご飯を麦飯にすればいい。麻婆豆腐は少々スパイシーを奮発しても、豆乳があるからマイルドな仕上がりに。

エネルギー	651kcal
タンパク質	29.5g
脂質	22.4g
鉄	4.7mg
亜鉛	4.2mg
ビタミンB ₁	0.48mg
食物繊維	6.8g



平野實希さん

●ひらの・みき 管理栄養士、株食デザイナーズ、個人、教育機関や企業、行政など、さまざまな顧客のニーズに合わせたダイエット食マネジメント・コンサルティングやダイエット食開発本も多数執筆。ht tp://www.diet-designers.co/m/



FOR ACTIVE REST

そばのルチンで毛細血管を強化。
大豆タンパク質で筋疲労の回復を。

アスリートのための豆乳そば

■材料(2人分)

そば2人前、ゆで卵2個、ツナ(スーパー煮缶)1缶、赤バブリカ1/2個、豆乳300cc、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ4、クルミ10かけ(20g)、しょうが・万能ねぎ各適宜

■作り方
①ゆで卵は半分に切り、赤バブリカは千切り、万能ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろす。クルミは指先で割る。②豆乳とめんつゆを混せて、豆乳めんつゆを作り、③ゆでたそばを器に盛り、ツナ、赤バブリカ、ゆで卵、万能ねぎ、しょうがを盛り付け、豆乳めんつゆ、クルミをかける。

■ポイント
筋肉の修復にはタンパク質だけでなくビタミンCが欠かせない。亜鉛はDNAやタンパク質の合成に働き、細胞の新生を促す。クルミのd-リノレン酸は筋トレ後の筋肉の炎症を鎮める。

エネルギー	652kcal
タンパク質	32.9g
脂質	20.9g
鉄	5.3mg
亜鉛	2.6mg
ビタミンC	70mg



FOR WEIGHT TRAINING

動物性タンパク質への過度の依存は脂質摂取過多に陥りやすいから、植物性も組み合わせる。
豆乳を加えれば、タンパク質を質く摂れる。

撮影／谷尚樹 スタイリスト／高島聖子 ヘア＆メイク／天野誠吾 レシピ・料理作成／平野實希(株食デザイナーズ)



開封前賞味期間は驚きの120日間! 大豆タンパク質に加え、大豆イソフラボン、大豆レシチンも摂れる。運動時の酸化ストレスに、運動後の筋疲労回復にぜひ! 《キッコーマン 調製豆乳》《キッコーマン おいしい無調整豆乳》各1,000ml 280円、200ml 90円、500ml 160円も。すべて希望小売価格。©キッコーマン飲料。



ほとんど含まれないレシチンは、脳や神経の細胞膜を構成するリン脂質の半分近くを占める成分。高コレステロール血症にもよいとされるから、肉と牛乳には絶好のパートナー。

「吸収されやすい乳脂肪に対し、豆乳に含まれるサボニンは脂質の吸収に加え、糖質と脂質の結合を邪魔し、体脂肪蓄積を抑える効果もあるので、料理に豆乳を使うのです」と話すのは管理栄養士の平野實希さんだ。

「ただそれだけでマイルドで『当たり』がよくなります。辛いものが苦手な人は、豆乳の助けを借りて、スピード効果で血流代謝をアップさせ、運動後の回復を加速しましょう」

なお、今回の料理は休養日の豆乳麻婆ご飯以外、食物繊維は控えめ。「これからは使ったカツラをいたわることも考えて、優しい味で栄養豊富な豆乳を動物性タンパク質と組み合わせ、クレバーアルカリ食戦略を工夫したい。それが結果的に筋肉だけでなく、健康もつくり出すのだから。

「ただそれだけでマイルドで『当たり』がよくなります。辛いものが苦手な人は、豆乳の助けを借りて、スピード効果で血流代謝をアップさせ、運動後の回復を加速しましょう」

なお、今回の料理は休養日の豆乳麻婆ご飯以外、食物繊維は控えめ。「これからは使ったカツラをいたわることも考えて、優しい味で栄養豊富な豆乳を動物性タンパク質と組み合わせ、クレバーアルカリ食戦略を工夫したい。それが結果的に筋肉だけでなく、健康もつくり出すのだから。