



都内を拠点とする会員制ランニングチーム〈ハリアース〉は2005年、安喰太郎代表が設立。走力アップを目標にレベル別のグループによるペース走などに取り組んでいる。なごやかなムードながら真剣さが垣間見える。www.harriers.jp/



ランナーはみんな飲んでいる！ 豆乳は頑張った筋肉へのごほうびだ。

チームでペース走に取り組んだ後は、植物性タンパク質で筋肉へのケアをお忘れなく。

撮影／谷 尚樹 スタイリスト／高島聖子 レシピ・料理作成／平野実希(管理栄養士、株式会社デザイナーズ) 取材協力／ハリアース

グループ別にコーチがペースサーとして先導し、一団となって黙々と走る。かと思えば、ゆっくりりめのグループは何やら楽しそうに、ときどき声を交わしながら通り過ぎていく。いまの実力の少し上を目指すペース走はこの日、2時間以上続いた。おなじみ安喰太郎さんが率いるランニングチーム〈ハリアース〉の面々は、完走したグループごとに休憩所に戻り、水分補給、カロリー補給おや、きょうは豆乳の差し入れがあるよ。ラッキー、と四方八方から手が伸び、笑顔がはじけた。いつもは自腹で用意してまですから、そんな声も耳にした。本当かな？そこで、女性会員に尋ねてみると、「女性ランナーに大きな重い筋肉は必要ないし、太りたくないから豆乳をよく飲みます。牛乳は乳脂肪が多くて、ちょっと高カロリーだし」。一般人に比べ、ランナーは口にするものを慎重に選んでいるようだ。「ペース走は消耗するので、終了後30分以内にタンパク質を補給したいのですが、汗を拭き、着替えて、さあ、どこかに食べに行こうというのでは間に合わない」と安喰代表。なので、実は多くのランナーは豆乳を用意し、元気に走っているのだ。

直後は固形物より豆乳がいいですよ。





お悩み解決レシピ #2
たっぷり練習した後に
ふさわしいのは？

「アサイー豆乳ボウル」で 糖とアミノ酸補給

■材料(1人前)
豆乳ヨーグルト200ml、アサイー100ml、ブランフレーク
など好みのシリアル60g、バナナ1/2本、キウイフルーツ
1/2個

■作り方
ボウルに豆乳ヨーグルト、アサイー、シリアル、バナナ、
キウイフルーツを盛り付ける。

■ポイント
豆乳のオリゴ糖を餌に
乳酸菌が増えると、腸
内にビタミンB群を多く
産生。糖・タンパク
質代謝を円滑にし、疲
労回復につながる。

エネルギー……450kcal
鉄……8.9mg
ビタミンB₁……0.48mg
ビタミンB₂……0.66mg
ビタミンC……91.0mg
食物繊維……7.8g



お悩み解決レシピ #1
今日も残業！
そんな夜には？

胃腸を休める「豆乳湯豆腐」

■材料(2人前)
豆乳500ml、豆腐1丁、昆布茶小さじ1、キャベツ4枚、キ
ムチ60g、万能ネギ小口切り適宜、おろしショウガ小さ
じ1、ポン酢醤油大さじ2、お好みで豆乳おじやペご飯1杯
orうどん1/2玉、卵2個

■作り方
①鍋に豆乳、豆腐、昆布茶を入れ、蓋をして中火にかける。
②温まったら1cm幅に切ったキャベツを加え、キムチを盛
り付ける。ネギ、しょうがを薬味にポン酢醤油につけて食
べる。③ペにご飯を加えひと煮立ちさせ、②の残りのポン
酢醤油を加えて味を調え、溶き卵を流し入れる。

■ポイント
数値は雑炊の場合。キ
ムチの乳酸菌と豆乳の
オリゴ糖は腸内環境を
整えて免疫力を高め、
ミネラルの吸収を促し、
疲労回復にも貢献。

エネルギー……569kcal
タンパク質……34.9g
カルシウム……378mg
鉄……6.6mg
ビタミンC……54mg

3時間前の 「豆乳カルボナーラ」

■材料(1人前)
豆乳300ml、カップ麺(シーフード味がお勧め)1個、
ソーセージ1本、スライス玉ネギ1/8個、イタリア
ンパセリ5本、卵1個、粉チーズ小さじ1、粗挽きコ
ショウ適宜、熱湯適量

■作り方
①鍋で熱湯を沸かす。カップ麺につぶしたソーセー
ジ、スライス玉ネギを載せる。②麺に熱湯をかけ、
蓋をしてすぐに湯を切る(塩分を捨てる)。③豆乳と
②を鍋に入れて沸かし、火を止め、蓋をして3分蒸
らす。④卵と粗く刻んだイタリアンパセリをからめ
て皿に盛り付け、粉チーズ、粗挽きコショウを振る。

■ポイント
しっかり加熱したカップ麺は消化しやすい糖質。卵
の脂質も持続的エネルギー源だ。豆乳や卵のレシチ
ンは脂質吸収を促す。

お悩み解決レシピ #3
レース当日！
いつ何を
食べればいい？

エネルギー……655kcal
タンパク質……32.6g
炭水化物……59.1g
鉄……5.3mg
ビタミンB₁……1.15mg
ビタミンB₂……0.6mg



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円もある。すべて希望小売価格。©キッコーマン飲料。



平野実希さん

●ひらの・みき 管理栄養士、機
食デザイナー。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てダイエット
食マネジメント・コンサルティング
やダイエット関連本も多数執筆。
<http://www.diet-designers.com/>

と、腸内細菌はせっせとビタミンB
群をつくり出す。結果、糖質代謝が
円滑になり、疲労回復につながる。
「プロテインは使い方を間違えると太
っちゃうんじゃないかと心配で飲め
なかったんですが、豆乳ならラン
ニングの直前、直後にも飲めるし、料
理に使うと味がマイルドに仕上がっ
て、食べやすいですね」と安喰さん。
ランナーなら自炊も練習のうちだ。

「鉄分豊富な豆乳は女性ランナーの
味方ですし、大豆サポニンが腸管膜
を収縮させるから、余分な脂質吸収
を抑えます。痩せたい人は食前に豆
乳を飲みましょう」と語るのはメニ
ュー制作を担当した平野実希さん。
また、ぜひ試してほしいのは左上
の「アサイー豆乳ボウル」に使った
豆乳ヨーグルト。作り方は豆乳1ℓ
につき大きじ1のヨーグルトを人肌
程度に温めて混ぜ、室温でひと晩放
置したら冷蔵保存するだけ。豆乳の
オリゴ糖を餌に乳酸菌が増える。
おいしく食べて、腸内環境が整う

そのまま飲んでも、料理にしても 豆乳は便利な飲料なのだ！

豆乳カルボナーラは
特にお勧め！今度は
自分で作ってみます。



アサイー豆乳ボウルは
女性の嗜好にぴったり。
試してみてください。

安喰太郎さん

●あぐい・たろう 会員
制ランニングクラブ(ハ
リアース)代表。本誌ラ
ンニング特集でもおなじ
み。英国陸上連盟公認コ
ーチ。日本体育協会公認
陸上競技指導員。

五虫智子さん

●たまむし・ともし (ハ
リアース) コーチ。日本
体育協会公認陸上競技指
導員。元川崎製鉄千葉、
セイコーインスツル選手。
現役時代に東日本実業団
対抗陸上10,000m優勝。

	【調製豆乳】	【普通牛乳】
カリウム	170mg	150mg
マグネシウム	19mg	10mg
鉄	1.2mg	微量
銅	0.12mg	0.01mg

動物性タンパク質をイメージさせ、魅力的に聞こえる牛乳だが、鉄や銅などのミネラル含有量では意外な弱点を露呈する。納豆に卵を加えるとアミノ酸スコアが整うことから分かるように、動物性タンパク質には植物性タンパク質を。飲料なら牛乳、豆乳の両方を飲むのがケババーだ。出典：「五訂食品成分表」

牛乳の弱点を
豆乳がカバーする。