

\*（株）タニタのご協力により平成24年度より連載しておりました「タニタ食堂を食卓に！」は終了しました。

また、同企画のホームページ掲載も平成30年3月末をもって終了しました。

引き続き新企画「食べて動いて脱メタボ」をよろしくお願いいたします。



# ランニングに適した体をつくるメニュー

料理制作 ● 鶴田 真子（管理栄養士・健康運動指導士）

撮影 ● 愛甲 武司

スタイリング ● 寺門 久美子



## 和風ペロンチーノ

にんにく → アリシン 1人分 505kcal 塩分2.3g

### ●材料（2人分）

塩	適量
スパゲッティ	160g
にんにく	2かけ
唐辛子	1本
ベーコン（ブロック）	70g
長ねぎ	1/3本
水菜	1株
オリーブオイル	大さじ1
スパゲッティの茹で汁	お玉1杯程度
塩・こしょう	適量
しょうゆ	小さじ2

### 作り方

- ①湯（分量外）に塩を入れ、スパゲッティを茹でる。にんにくは薄切り、唐辛子は種をとり小口切りにする。ベーコンは厚めにスライスし5mm幅程度に切りそろえる。長ねぎは斜め薄切り、水菜は4～5cmの長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコンを入れ、弱火で炒める。
- ③②のフライパンに長ねぎとスパゲッティの茹で汁を加え、全体にとろっとするまで火にかける。
- ④スパゲッティと水菜を加えて和え、塩・こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛りつける。

## ミモザサラダ

卵 → 必須アミノ酸(またはアミノ酸) 1人分 107kcal 塩分0.9g

### ●材料（2人分）

茹で卵	1個
ブロッコリー	1/6個
トマト	1/2個
ベビーリーフ	1/2袋
【ドレッシング】	
酢	小さじ2
塩	2つまみ
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1



### 作り方

- ①茹で卵は、白身と黄身に分けてから、ざるで裏ごししておく。ブロッコリーは小さめに切り、電子レンジ（600W 1分程度）で加熱する。トマトは一口サイズに切る。ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②器にベビーリーフ→ブロッコリー・トマト→卵（白身→黄身）の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。

## さつまいものはちみつレモン煮

レモン → クエン酸 1人分 121kcal 塩分0.0g

### ●材料（2人分）

さつまいも	1本（小さめ）
レモン	1個
水	適量
はちみつ	大さじ1
みりん	小さじ2

### 作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。レモンは半分を輪切りに、残り半分は絞って果汁をとる。
- ②さつまいもとレモンを鍋に入れ、さつまいもが浸る程度の水を加え煮る。
- ③さつまいもに火が通ってきたら、レモン果汁、はちみつ、みりんを加え、光沢感が出るまで煮る。



## 筋肉づくりと疲労回復のポイント

ウォーキングに比べ運動量や消費カロリーが多いランニングを楽しむためには、しっかりとした筋肉づくりが大切です。肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品には、筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれているので、バランスよく摂取しましょう。

また、ランニングで疲れた体を回復させるビタミンCやクエン酸を積極的に摂るのも、おすすめです。ランニングの際には、体への負担を考慮し一定のペースを維持し、安定した走りを心がけましょう。

すこやか 第294号 平成30年10月発行

発行所 計機健康保険組合 〒102-0083 東京都千代田区麹町1-8-5 TEL03-3264-4331(代) FAX03-3264-4446