

おいしく食べて楽しく運動♪ 運動前後におすすめのレシピ

運動効果をアップするっておきレシピをご紹介します。

運動前

カラダを動かすためのエネルギーを
しっかりとろう！



強い空腹を感じた状態のまま運動をすると、低血糖をおこすこともあり危険。運動開始まで1～2時間あるときにおすすめのレシピです。

三色おにぎり

1人分 エネルギー/315kcal 食塩相当量/0.6g

【材料/1人分】

玄米ごはん……150g 塩昆布……1.5g
枝豆(冷凍)……15g かつお節……1g
プロセスチーズ……10g

【作り方】

- ①枝豆は解凍し、さやから出しておく。
- ②プロセスチーズは小さめの角切りにしておく。
- ③炊きあがった玄米ごはんに①と②と塩昆布、かつお節を入れて混ぜ、おにぎりにする。



ぽかぽか鮭茶漬け

1人分 エネルギー/274kcal 食塩相当量/0.6g

【材料/1人分】

ごはん…軽く1膳(130g) <薬味>
焼き鮭……1/2切れ 小ねぎ……3g
昆布茶……1g 刻みのり……0.3g
お湯……100ml おろし生姜……少々

【作り方】

- ①焼き鮭は皮と骨を除き、ざっくりとほぐす。
- ②器にごはん、焼き鮭、お好みの薬味をのせ昆布茶(お湯で溶く)をかける。

