

豚煮込みうどん



炭水化物とたんぱく質が
バランスよく摂れて、
消化に良い。



だし汁の中に
豚肉や
野菜を加えて
煮込む。
柔らかくなったら
うどん、みそを入れ、
ひと煮立ちすれば
でき上がり。



炭水化物とたんぱく質、
クエン酸が摂れる。

海鮮ちらし寿司



梅干しサワードリンク



クエン酸の入った
疲労回復ドリンク

梅干し 1コ
酢 大さじ 1
(はちみつ 大さじ 1)

酢、はちみつを5倍の水(またはお湯)を注ぎ、
梅干しを入れる。



めんどうな時は
市販の
ちらし寿司の素
を使っても。

ごはんにおし酢を
混ぜ冷ましておく
もの上にまぐろや刺身
錦糸卵を盛って
海苔をかければ
でき上がり。

メニュー作成・管理栄養士、公認スポーツ栄養士 吉谷佳代子
イラスト・水野奈保美 (プリムラ山の会)

食事であることから、疲労回復は食事抜きでは考えられない。登山で消費したエネルギーは主に糖質であることから、登山後は速やかに疲労の回復や筋肉痛の予防を兼ねて不足分を補給する。その内容としては、不足した糖質とたんぱく質を同時に補給することである。また、それらにプラスしてクエン酸も含んだサプリメントなどを利用することで早い疲労回復が期待される。

登山中や昼食ではエネルギー源である糖質は取れていても、たんぱく質は不足がちであり、特に下山後の摂取状況が良くない状況が専門家からも指摘されている。この点から高齢者は、BCAAやその他のサプリメントで登山中や登山後の不足分を補給するのも手である。

疲労回復のための栄養補給のポイント

1. 筋グリコーゲンの回復の目的で糖質を十分に→ごはん、めん、パンなどの主食
2. 使った筋肉を修復させる→たんぱく質が豊富な食品を。豚肉、マグロなどの赤身、牛乳
3. 代謝を促進させる→クエン酸などを積極的に。梅干し、レモンなどの酸性食品
4. 胃も疲れている→ニンニク、唐辛子などの刺激の強い香辛料や揚げ物をさげ、消化の良いメニューに

これらは疲労回復の手段である。その前に、登山後の疲労をできるだけ少なくするためには、登山中や登山後のストレッチを習慣化し、日常での筋トレの積み重ねが最善策となる。