

## SWおうちごはんランキング①

皆さんこんにちは。公認スポーツ栄養士の白井です。

自粛期間中シーウェイブス公式インスタグラムで紹介されていた選手、スタッフの「おうちごはん」シリーズ、ご覧いただけましたでしょうか。

男の料理から本格派料理、はたまたスイーツまで、手際よく作っている動画や写真に「料理上手！」と驚いた方も多かったと思います（私もそうのうちの一人です）。

どれもこれも美味しそうだったのですが、そんな「おうちごはん」を今回は管理栄養士の立場からランキングにしました。

また紹介してくれたそれぞれのおうちごはんについても、数回に渡ってアスリートの食事の観点でコメントをつけますので、一度インスタを見た方もまた見返していただくと面白いと思います。[\(インスタグラムをやっている方はこちらでチェック\)](#)

それでは、シーウェイブスおうちごはんランキング！スタート！！

### 第1位 山口コーチ



栄養フルコース型を意識して主菜のグリルチキンや副菜だけではなく果物や乳製品を用意したバランスのいい食事です。グリルチキンはグリルしているため、油を使わず鶏肉自体の脂を落としているので、夜の練習後の遅い時間帯の食事にもいいですね。

## 第2位 佐々木裕次郎選手 & 大竹コーチ

こちらの二人も主菜だけではなく副菜をたっぷり用意してバランスを考えていたので、同率2位になりました。

### 【佐々木選手】



手羽中のにんにく焼きは、コラーゲンが多くケガの予防にも◎。こちらもオーブンで焼くことで脂を落としているのでOKですが、焼いた後クッキングペーパーで吸い取るとさらに余計な脂を取ることができます。

### 【大竹コーチ】



イミダペプチドの説明までありがとうございます(笑)、さすがです。パラチノースは血糖を緩やかに上昇させるので、普段の食事から取り入れることで練習時にも安定したエネルギー供給にもいいですね。練習後酢の物でクエン酸を摂ることで疲れが取れやすくなります。

### 第3位 伊藤選手



和え物2種類、しかも手際が良すぎて（あと調味料の揃いっぷりに）びっくりしました。1位2位は全体のバランスで順位を付けましたが、副菜といえばサラダ、となりがちなどころ、緑黄色野菜や海藻、大豆製品もまんべんなく摂っているのがランクインの理由です。ちなみにふじっ子の由来ですが、「旧社名の富士昆布の子どもに当たることから」だそうです。

コーチ陣は選手に指導する立場上、選手以上に食事のバランスや栄養成分を意識したおうちごはんになっていますね（コーチだから付度したということはありません）。

今回のランキング、後付け企画ですので最初からこういうことをやるよと言っていれば、作る内容も変わったかもしれません。あくまでも管理栄養士のランキングということでご了承ください。

ということで、まずは栄養バランスが大事だよってことと、基本的に練習が夕方仕事が終わってからなので、夕食が遅くなること必至です。夜は脂質の代謝が悪い時間帯&あとは寝るだけなので、脂質は少なめにね！ということです。

今回のおうちごはんシリーズで、16人中なんと5人が鶏肉を選んでいましたが（ランキング上位も偶然鶏肉でまともってしまいました…）、鶏肉はもも肉もむね肉もそこまで大きくエネルギー量（カロリー）は変わらず、どちらも皮を取るとエネルギー量は半分くらいまで減ります。むね肉の方がたんぱく質は多く脂質が少ないので、パサつきやすいため工夫が必要になるのですが、それは牛窪選手のとときに書くことにします。

それでは次回は、他の選手のおうちごはんをご紹介します。コメントしていきたいと思いません。お楽しみに！