

こんにちは。管理栄養士・公認スポーツ栄養士の臼井です。

お待たせしました！自粛期間中、公式Instagramに投稿された、釜石シーウェイブスの選手、スタッフのおうちごはんを栄養士目線で勝手にランキングにするこの企画。

第2回目ですが、今回は「なんだかおしゃれで賞」です！

みんな意外と料理ができるじゃん！と思った中でも、なかなか凝った一品を投稿した方々です。（[Instagramをやっている方はこちらでチェック](#)）

1位 上田選手



慣れた手つきでパエリア！女子ウケ間違いなしおしゃれメニューですね。

サフランは強い抗酸化作用があるので、日々体を酷使うアスリートにはお勧めです。イカや貝類はタウリンが多く、疲労回復にいいですね。

パエリアに限らず炊き込みご飯はしっかりと米で炭水化物がとれるので、シーズン中や増量中は特にしっかりととりましょう！

ちなみにターメリックライスに入れるなら赤パプリカの方が映えます。

2位 山田選手



サヴァサンドは手軽に魚をとれていいですね。

サバなどの青背の魚にはオメガ3脂肪酸という炎症を抑えたり、筋膜の柔軟性を増したり、脂肪の代謝を促したりする成分が豊富です。アスリート=肉、というイメージが強いのですが、海鮮の街・釜石の選手たちには意識して魚も食べてもらいたいです！

缶詰の魚は骨ごと調理されているので、カルシウムも多く骨の強化にもいいですよ。

3位 中野選手



バターチキンカレーも本格的で驚きました！

カレーのスパイスは食欲増進効果だけではなく、食べたものの消化を助ける効果があるので夏にぴったり。

しかし、バターチキンはバターをたっぷり使うので、脂質が多く消化に負担がかかるので運動前の補給には向きません。オフの昼食に食べるのがお勧めです。

トマトもたっぷり使うので、リコピンの強い抗酸化作用+油で吸収力アップというのもいいです。

3位 小野選手



同率3位はかにクリームパスタの小野選手。

パスタも炭水化物をしっかりとれるのでエネルギー補給にぴったり。

こちらもトマトと生クリームの油がリコピンの吸収力をアップさせ、良い組み合わせではあるものの、生クリームも脂質が多いので運動前ならただのトマトソースの方が◎です。

豪華にカニ缶（うらやましい）。かには脂質が少なくたんぱく質源としてはいいですが、ちょっと高いな〜という時はベビーほたてでの代用がお勧めです。

4位 氏家選手



まさかのティラミス！

スイーツ作っちゃう男子、嫌いじゃありません。

ただ、生クリームとクリームチーズ、バタークッキーは脂質が多いので、夜中と運動前はやめてください（ホイップは低脂肪にしているのはいいにしても）。

クリームチーズ⇒水切りヨーグルト、バタークッキー⇒カステラに変えるとあら不思議。脂質を抑え、たんぱく質もとれます。

（カステラじゃなかったらあさんビスケットがお勧めです。）

抹茶はビタミンCが多いのでこうやってデザートに使うのは良いアイデアです！

おしゃれな洋風料理&スイーツは総じて脂質が多くなりがちなので、食べるタイミングや減量中は気を付けましょう！