

運動する時に必要な栄養素

炭水化物とたんぱく質をしっかり摂ろう！

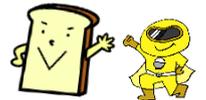
運動をする体には、多くのエネルギーが必要です。エネルギーのもとになる炭水化物をふくむ、主食（ごはんやパンなど）をしっかり食べましょう。また筋肉をつくる元になるたんぱく質も、十分に摂ることが大切です。たんぱく質の代謝に関わるビタミンB群（特にビタミンB6：赤身の魚・レバー・肉など）が多い食品といっしょに食べると、たんぱく質が体内で利用されやすくなります。

主菜

チリコンカン

1人分の栄養価

- ・エネルギー：105kcal
- ・たんぱく質：6.9g
- ・カルシウム：17mg
- ・鉄：0.7mg



主食であるパンと一緒に食べるのがおすすめです！

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
サラダ油	2.4g	小さじ 1/2 強	炒め油
豚ひき肉	100g		
にんにく	0.8g	チューブなら 1 cm弱	みじん切り (すりおろしでも可)
たまねぎ	70g	1/4 玉	みじん切り
大豆 (水煮)	50g		水を切る
赤ワイン (酒でも可)	2.4g	小さじ 1/2	
トマトケチャップ	43g	大さじ 3 弱	
トマトピューレ	29g	大さじ 2 弱	
ウスターソース	5g	小さじ 1 弱	
きびざとう	少々		
チリパウダー (一味唐辛子でも可)	少々		
水	40g	大さじ 3 弱	
荒塩	少々		

すりおろしのにんにくだけを先に入れると、はねて危険です！ 必ず他の食材の後に入れましょう。

- ① サラダ油で豚ひき肉・にんにくを炒め、赤ワインをふる。
- ② 豚肉に火が通ったら、たまねぎを加え、透き通るまで中火で炒める。
- ③ トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・きびざとう・チリパウダーを加え、焦げないように炒める。

◎メーカーによって、チリパウダーの辛さが異なるので、味見をしながら好みの辛さに調整してください。

- ④ 具材に調味料がなじんだら、大豆・水を加えて少し煮詰める。

◎水の量は、様子を見ながら調整してください。

- ⑤ 味見をし、荒塩で味を調べたら、完成！

※マークの意味



…炭水化物を含む食品



…たんぱく質を含む食品



…ビタミン・ミネラルを含む食品

(調味料にはつけていません)