

魚 アスリートの理想食

プロ選手招き「疲労回復感じる」
県がイベント



ブリの照り焼き丼を食べる愛媛FCの
徳重健太選手(左)と谷岡昌選手

24日午後、松山市桑原3丁目

若い世代やプロスポーツ選手が魚の栄養価を学ぶイベントが24日、松山市桑原3丁目の松山東雲短期大であり、同短大の学生やサッカーJ2愛媛FCの選手らが魚を食べて得られる効果について理解を深めた。

魚食を普及させようと県が開催。愛媛FCの徳重健太(40)、谷岡昌(23)の両選手を招いた。

公認スポーツ栄養士で管理栄養士の宇佐亮子さん(松山市)がスポーツ栄養学の観点から解説。魚には疲労時に発生する体内の炎症を抑えるオメガ3脂肪酸や筋肉量を増やす必須アミノ酸が多く含まれ、低脂質で消化にいい魚食メニュー

ブリの照り焼きを丼に盛り付ける学生

24日午後、松山市桑原3丁目



は理想的なアスリート食と強調した。調理方法が肉に比べて幅広いのも利点に挙げた。

講義後は、同短大食物栄養学科の2年生4人がブリの照り焼き丼を調理。宇和島市で同日朝に水揚げされたブランド魚「戸島一番ブリ」を使用しており、両選手は「うまい」と感嘆の声を上げた。徳重選手は

「一口目から疲労が回復している感じがする」、谷岡選手は「日ごろから意識して魚を取り入れたい」と語った。

調理した浜田志歩さん(20)は「脂が乗っておいしかった。魚は好きなので食べる頻度を増やしたい」と話した。

(河野茜)