

# ゼリードリンクを試作しました！

## スポーツ栄養学科通信Vol.110

# 学科通信はこちらから

# バックナンバーはこちらから



高校生のみなさん。こんにちは！

学科通信をご覧いただきありがとうございます。

最近は寒い日が続いているので体調にお気をつけてお過ごしください。

今日はスポーツ栄養研究会体操競技部サポートグループの活動を紹介します。



体操競技部サポートグループは、12月に行われる全日本体操競技団体選手権で補食提供を行うことを想定し、レシピを考え、試作を行いました。選手がベストパフォーマンスで競技に臨めるように、競技前にクエン酸を含むゼリードリンクを提供したいと考えています。また競技後には、疲労回復を目的としたチョコバナナを提供する予定です。

### <①レシピの概要>

今回の試作では、ゼリードリンクを作りました。ゼリードリンクにクエン酸を加えることで、筋肉に溜まった乳酸をエネルギーに変換し、疲労回復の促進を狙いとしています。男子選手の平均体重からクエン酸の量を設定し、レシピを作成しました。

### <レシピ>

#### ①1人分の材料

・オレンジジュース	100ml
・グレープフルーツジュース	100ml
・クエン酸粉末	22g
・重曹	7.5g
・寒天粉	1.3g
・はちみつ	20g

疲労回復効果を得るためには、クエン酸は体重1kgあたり0.4gの摂取が必要とされている\*  
(例) 体重60kg × 0.4g = 24g

### <②調理>



### <作り方>

- ①オレンジジュース (100ml)、グレープフルーツジュース (50ml)、クエン酸、重曹を鍋に入れ、溶かしておく。
- ②①に寒天粉を入れ、よく混ぜて加熱する。
- ③沸騰したら、弱火にして1～2分煮溶かす。
- ③カップに注ぎ、冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ④冷やし固めたら、フォーク等でほぐし、グレープフルーツジュース (50ml) とはちみつを入れる。

### <③試食>

完成！



試食では味や食感を確認します。また選手に、競技前に提供することを想定し、飲みやすさや飲んだ後の体の調子を確認しました。今回はクエン酸などにより、酸味が強く、飲みづらさがありました。

\*参考文献

三宅義明,山本兼史,長崎大,中井直也,村上太郎,下村吉治「ヒトにおけるレモン果汁およびクエン酸摂取が運動後の血中乳酸濃度に及ぼす影響」日本栄養・食糧学会誌,第54巻(2001年)1号,P29~33

### <④振り返り>

今回試作したドリンクは酸味が強かったため、使う食品や重量を変更し、飲みづらさを改善したいと考えています。これからサポートメンバーで試行錯誤し、もう一度試作してから提供物を決める予定です。

スポーツ栄養研究会体操競技部サポートグループは選手の競技力向上のため、食事提供や栄養セミナー、補食提供など様々な活動を行っています。アスリートの栄養サポートに興味がある方は、ぜひスポーツ栄養学科へお越しください！