



329kcal

vol. 11

レース後の故障を防ぐ

## しめさばとクレソン・ナッツのえごまオイルサラダ

### 材料 2人分

#### しめさばとクレソン・ナッツのえごまオイルサラダ

しめ鯖	……1パック
万能ねぎ	……5本
クレソン	……1束(50g)
アーモンド	……20g

#### ドレッシング

白すりごま	……大さじ1
昆布しょうゆ	……大さじ1(めんつゆでも代用可)
レモン汁	……小さじ2
えごま油	……大さじ2

### 作り方

#### しめさばとクレソン・ナッツのえごまオイルサラダ

- 1 しめ鯖を斜めに薄切りにする。万能ねぎを斜めに3センチぐらいの長さに切り、クレソンは洗って葉は食べやすい大きさにちぎり、茎は斜めに切る。
- 2 アーモンドを荒く刻む。
- 3 白すりごま、昆布しょうゆ、レモン汁、えごま油を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 4 ①をよく混ぜ合わせ上に②のアーモンドを乗せ③のドレッシングをかけて混ぜ合わせる。



しめ鯖

鯖は「気」や「血」を補い、消化吸収を高めるので疲労回復に効果があります。EPAやDHAを豊富に含み血行促進、老化防止に効果があります。運動後には、たんぱく質をとることで筋肉を早く回復させます。しめ鯖にすることで、鯖と酢のクエン酸の相乗効果で血液をサラサラにし疲労回復力もより期待できます。



クレソン

肉料理に添えられているクレソンは、血液をきれいにし、カラダの熱を取り除いて血液の循環を改善します。辛味成分のシニグリンは血行を促進。ビタミンCも多く含まれ血行をよくすることで疲労回復につながります。また、鉄分も多く含まれているので、運動後に汗とともに失われた鉄分も補給することができます。



アーモンド

血行を高めて老化を予防、骨と筋肉を強くするアーモンド。若返りのビタミンといわれるビタミンEが豊富に含まれています。強い抗酸化力があり、「血」のめぐりをよくすることで疲労回復が期待できます。



えごま油

カラダに良い質の良いえごま油は、 $\alpha$ リノレン酸というオメガ3系の脂肪酸を多く含んでいます。ロスマリン酸には抗炎症作用や抗酸化作用があるので、運動後の筋肉痛の軽減や疲労回復を促進してくれます。また、血流を良くする効果があり、「血」がめぐることによって健康なカラダを維持することにつながります。