



ハードな練習を乗り切るには、
ゆっくりたくさん食べるのが大切!



練習がなかったため、食べる量はいつもより少なめ。
でも栄養がたよらないよう品数は逆に多めに。

2

KACHI-MESHI for Athlete

トライアスロン

上田 藍さん



©Akihiko Harimoto

プロトライアスリート。シヤクリー・グリーンタワー・稲毛インター所属。2008年の北京オリンピック17位、12年ロンドンオリンピック39位。13年の石垣島ワールドカップはシリーズ3勝目。日本選手権では2連覇で3勝目の優勝を飾る。



ふだんから甘いものは試合に勝ったときのご褒美。この日はケーキを増量。



これが
勝ちメシ

両親直伝の鶏スープは、寸胴鍋いっぱいにお湯を沸かして、沸騰したら2羽分の鶏ガラを投入。吹きこぼれないように弱火で3~4時間煮て、白濁したら完成。そのままスープで飲んだり、鍋のように白菜やえのきを加えたり。遠征にも必ず持っていく「勝ちメシ」です。

水

泳1:5km、バイク(自転車)40km、ラン10kmの合計タイムを競うトライアスロン。ハードな日には、朝6時から7kmのスイム、朝ごはんを食べたら9時から100kmのバイク、昼食をはさんで、14時から1時間ランニング、と一日3種類の練習をすることも! これだけ動くんだから、たくさん食べないと体がもたせません。

「合宿に行くとき練習漬けになって、内臓もどんどん疲れてくるんです。でも食欲がないからといって食べないと、練習についていけない。だから内臓に負担がかからないよう、とにかくよくかんで、ゆっくり食べるように気をつけています。トライアスロンでは食べられる選手が強い選手なんですよ。」
この日のランチでも、ひと口食べた箸を置き、1時間半かけて完食。

じつは自炊派の上田さん。ふだんは自作のお弁当を持って練習に通っているそう。でもそんなにハードに練習して、自炊するのが大変じゃない? 「週に一度のオフの日に作りだめしておきます。筑前煮やひじき煮、きんぴらごぼう、レバー煮は必ず作って、1食分ずつ小分けにして、保存します。これなら練習で疲れても、ご飯を炊いて、1品作ればバランスも完璧!」
両親秘伝の鶏スープも定番の作り置きメニュー。関節にいいコラーゲンがたっぷり含まれたスープは、トライアスロン仲間にも好評だそう。
「ハードに練習してもけがをしないでいられるのは、このスープのおかげだと思います!」