

とと
スポーツ一家を支える料理家・tottoさん直伝！

「スポーツをがんばる子どもに食べさせたい」最強ごはん
スタミナ、身長、集中力、免疫力UP！『強いからだを育てるレシピ』 4/10 発売



夫は元プロサッカー選手、娘はプロテニスプレイヤー！スポーツ一家を支える料理家・tottoさんのレシピ本『tottoさんの強いからだを育てるレシピ』を、2025年4月10日（木）に発売します。

さまざまな食の資格を持ち、食でアスリートを支えてきた経験を役立てたいと食育にも力を入れているtottoさん。本誌は「スポーツをがんばる子どもに食べさせたい」必要な栄養がしっかりとれるレシピ本です。「からだを丈夫にしたい」「身長を伸ばしたい」などの願望別レシピから、「試合前日のごはん、当日の朝ごはん」などのシーン別レシピ、簡単で栄養たっぷりのスポーツお弁当やおやつまで、全141品を掲載。すべてのレシピに栄養素と調理時間が記載してあるのも嬉しいポイントです。子どもが喜ぶ味付けで、スポーツだけでなく、テストや受験を控えた子や習い事の練習をする子など、がんばる子どもたちのからだを育てるレシピが満載です。

TJ MOOK『tottoさんの強いからだを育てるレシピ』 発売日：2025年4月10日 / 定価：1650円（税込）

身長を伸ばす！ 風邪をひかない！ 集中力UP！ etc. 子どもの願望別レシピを掲載

☑子どもの願望別レシピ

身長を伸ばしたい！

↓ そんな時は…

骨を作りかえる
カルシウムたっぷりのしらす
をチョイス！

「しらすと青菜の混ぜごはん」



炭水化物
カルシウム
ビタミンD
たんぱく質

レシピに含まれる栄養素を記載！

tottoメモ…新しく骨を作りかえる作用を持つカルシウムは必要不可欠。腸でのカルシウムの吸収を促進させる効果があるビタミンDやC、マグネシウムも一緒に食べることで吸収率がアップ！カルシウムとビタミンDの両方を摂取できるしらすは、まさに身長UPの神食材！

風邪をひきたくない！

↓ そんな時は…

免疫力を高める
ビタミンAが豊富なにんじん
をチョイス！

「にんじんガレット」



ビタミンA
たんぱく質
カルシウム

tottoメモ…体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンやダイエット効果のある食物繊維などが豊富なにんじん。全身の粘膜を守り、病原体からからだをガードする免疫細胞の機能を高める効果のあるビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収力UP！

☑シチュエーション別献立

試合当日 エネルギーを素早く補給
できるごはんがメイン！

- ・「鮭と卵とほうれん草の3食丼」
- ・「豚肉とじゃがいもの味噌汁」
- ・「バナナラッシー」



試合2～3日前から試合後までの
おすすめ献立を紹介！

☑最強のスポーツ弁当

「がっつり焼肉 おにぎらず」 「鶏肉味噌れんこんの
おにぎらず」



「冷やしだし茶漬け」 「厚揚げと豚ひき肉の
チリソース丼」



☑栄養たっぷりおかず & おやつ

いも & もちのボリュームで
満足感たっぷり♪

「長いももちの
お好み焼き」



栄養が豊富な甘酒は
手軽なエナジードリンク

「甘酒ココア」



この本では、お子さんがスポーツする上で抱える悩みや理想に対し、どんな食事をどんなタイミングで摂るとよいかと、さらにそれをよく理解して実践することは、サポートする人、サポートを受ける人のどちらにも必要だということを伝えたいと思います。量よりも困った時に応用ができるレパートリー、食材の組み合わせ、食事や補食のタイミングの必要性をなるべく手に入りやすい食材、調味料、調理の仕方でお伝えしていきます。苦手なものを無理強いしなくても構いませんが、作る側も食べる側もチャレンジをするきっかけになったら嬉しいです。

著者：黄川田 としえ（きかわだ としえ）プロフィール 取材・出演ご相談ください！

料理家・フードスタイリスト。発酵食スペシャリスト、食育インストラクター、アスリートフードマイスターの資格を持つ。元プロサッカー選手の夫、プロテニスプレイヤーの娘を食の面でも支える経験から、アスリートフードも研究。2児の母でもあり、子ども向けの食育活動にも力を入れ、家族を対象としたワークショップ「totorante」主宰。



各レシピに含まれる栄養素をアイコンで
分かりやすく表記！ 10個の栄養素紹介も♪