

大会前日の献立例

※ この献立例は、以下の想定で作成しています。

- ・フルマラソンの大会に出場する30～40歳代の女性市民ランナー
- ・通常の1日のランニング距離は10キロメートル
- ・大会3日前から少しずつ走る距離を減らしている

1日分の合計カロリーと主な栄養素の摂取量合計	
カロリー	2,301kcal
食塩相当量	10.6g
鉄	10.7mg
カルシウム	747mg
糖質 (炭水化物エネルギー比率:74.3%)	399g

朝食【1食分751kcal(9.4点)食塩相当量2.5g】	
メニュー	レシピ
<p>もち入り親子雑炊</p> <p>・1人分559kcal(7.0点) ・食塩相当量2.4g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>もち……………150g(3個) 小松菜……………20g ねぎ……………5g だし……………11/2C 鶏ひき肉……………20g ごはん……………100g</p> <p>a { 酒……………5g(小1) 塩……………1.5g(小1/4) しょうゆ……………3g(小1/2) 卵……………50g(1個)</p> <p>【作り方】</p> <p>①もちは焼く。 ②小松菜は2cm長さに切り、ねぎは斜め薄切りにする。 ③なべにだしを煮立て、ひき肉をほぐし入れる。肉に火が通ったらごはんをほぐし入れる。 ④aを加えて味をととのえ、②を加える。ひと煮立ちしたら①を加え、卵をといいて流し入れ、火を消す。ふたをして蒸らす。</p>
<p>りんごとさつま芋の レモン煮ヨーグルトがけ</p> <p>・1人分131kcal(1.6点) ・食塩相当量0.2g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>さつま芋・りんご……………各30g</p> <p>a { 干しぶどう……………1g 白ワイン……………2g(小1/2弱) 砂糖……………2g(小2/3) レモン果汁……………3g(小1/2) 塩……………0.1g(少量) 水……………10g(小2)</p>

	ヨーグルト……………100g 【作り方】 ①さつま芋は1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。りんごは5mm厚さのいちよう切りにする。 ②なべに①とaを入れ、紙ふたをして弱火でやわらかくなるまで煮、冷ます。器に盛り、ヨーグルトをかける。
オレンジジュース	150ml

昼食 【1人分592cal(7.4点)食塩相当量5.5g】	
メニュー	レシピ
みそ煮込みうどん ・1人分380kcal(4.8点) ・食塩相当量4.4g	材料／1人分 豚もも肉・里芋……………各30g 大根……………20g ごぼう・にんじん・ねぎ・生しいたけ……………各10g 煮干しだし……………400ml(2カップ) a { みそ……………26g(大1と1/2弱) みりん……………4.5g(小2/3強) ゆでうどん……………230g 七味とうがらし……………適量 【作り方】 ①豚肉は一口大に切る。 ②里芋は皮をむいて7～8mm厚さの輪切りにし、さっとゆでる。水にとってぬめりを洗い流す。 ③ごぼうは輪切り、大根とにんじんはいちよう切り、しいたけはせん切りにする。いずれも7～8mm厚さにする。 ④ねぎは斜め薄切りにする。 ⑤なべにだしと②と③を入れて煮、やわらかくなったら①を加え、あくを除きながら火を通す。 ⑥aをとき入れ、うどんを加えて少し煮込む。器に盛って④をのせ、好みでとうがらしをふる。
菜果なます ・1人分48kcal(0.6点) ・食塩相当量0.7g	材料／1人分 りんご……………25g 柿……………20g 大根おろし……………50g a { 酢……………6g(小1強) 砂糖……………3g(小1) 塩……………0.7g(ミニスプーン1/2強) 【作り方】 りんごと柿は皮をむいて5mm角に切り、大根おろしとaであえる。
じゃこ菜おにぎり	材料／1人分

<ul style="list-style-type: none"> ・1人分86kcal(1.1点) ・食塩相当量0.2g 	<p>大根の葉……………15g ちりめんじゃこ……………4g いり白ごま……………1g(小1/3) ごはん……………90g</p> <p>【作り方】 大根葉をゆでて小口切りにし、ちりめんじゃこ、ごまといっしょにごはんに混ぜておにぎりにする。</p>
<p>ミルクティー</p>	<p>低脂肪乳150ml</p>

【献立写真】



夕食【1人分768kcal(9.6点)食塩相当量2.5g】

メニュー	レシピ
<p>ゆで豚と蒸し野菜 ハニーマスタードソース</p> <p>・1人分180kcal(2.3点) ・食塩相当量0.9g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>豚ももかたまり肉…320g(4人分)※ 酒……………少量 香味野菜(ねぎ・しょうが・セロリの葉・にんにく)……………各適量 キャベツ・かぶ……………各30g ブロッコリー……………20g れんこん・かぼちゃ……………各10g</p> <p>a { はちみつ……………6g(小1強) 粒入りマスタード…8g(大1/2強) 白ワイン……………5g(小1) レモン果汁……………3g(小1/2) しょうゆ……………3g(小1/2)</p> <p>※ゆで豚は4人分で作る。1人分80g。</p> <p>【作り方】</p> <p>①豚肉の4倍程度の水、酒少量をなべに入れ、香味野菜と肉を入れて約30分ゆでる。ゆで汁150mlは「もち入り中国風スープ」で使うのでとっておく。 ②野菜類は食べやすい大きさに切り、蒸し器で約10分蒸す。 ③aは合わせる。 ④肉の1/4量を1cm厚さに切って器に盛り、②を添えて③をかける。</p>
<p>もち入り中国風スープ</p> <p>・1人分162kcal(2.0点) ・食塩相当量1.6g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>もち…50g(1個) 牛もも薄切り肉……………10g 干しいたけ・干しエビ…各乾0.5g 大根・小松菜……………各20g はるさめ……………乾5g</p> <p>a { 塩……………1g(小1/6) しょうゆ……………3.5g(小1/2強) 酒……………2g(小1/2弱)</p> <p>【作り方】</p> <p>①もちは半分に切って焼く。 ②干しいたけと干しエビを水でもどす。もどし汁大さじ2をとっておく。 ③②のしいたけと牛肉は5mm幅に切る。大根は4cm長さのせん切りにする。 ④小松菜は4cm長さに切る。はるさめは熱湯でゆで、湯をきる。 ⑤②のもどし汁と「ゆで豚と蒸し野菜」の豚肉のゆで汁150mlを濾してなべに入れる。③と②の干しエビを加えて煮る。大根がやわらかくなったらaと④を加える。 ⑥器に盛り、①を入れる。</p>

ごはん(胚芽精米)	220g
フルーツ盛り合わせ	110g
緑茶	

【献立写真】



●補食【1人分 24kcal(0.3点)食塩相当量 0g】

- ・大福もち 80g
- ・緑茶

【男性の場合】

朝のもち、昼のうどんやおにぎりの量を増やすとよいでしょう。夜は食べすぎないようにします。果物もしっかりと食べたほうがよいので、献立例より多く食べるように心がけましょう。