

大会2日前の献立例

※ 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	2,324kcal
食塩相当量	11.0g
鉄	10.7mg
カルシウム	617mg
糖質	400g
(炭水化物エネルギー比率:73.0%)	

朝食【1食分689kcal(8.6点)食塩相当量3.8g】	
メニュー	レシピ
<p>アサリとさやえんどうの卵とじ</p> <p>・1人分102kcal(1.3点)</p> <p>・食塩相当量0.9g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>アサリ……………むき身20g</p> <p>さやえんどう……………30g</p> <p>ねぎ……………10g</p> <p>だし……………15g(大1)</p> <p>a { 砂糖……………1g(小1/3)</p> <p>しょうゆ……………2g(小1/3)</p> <p>酒……………1g(少量)</p> <p>卵……………50g(1個)</p> <p>【作り方】</p> <p>①アサリはよく洗い水けをきる。</p> <p>②さやえんどうはへたと筋を除いて沸騰湯でかためにゆでて斜めに切る。ねぎは斜め薄切りにする。</p> <p>③フライパンにだしと①を入れ、火を通す。さやえんどうとaを加え、ひと煮立ちしたらときほぐした卵を流し入れる。ねぎを散らし、ふたをして卵が半熟状になるまで蒸し煮にする。</p>
<p>グレープフルーツのサラダ</p> <p>・1人分40kcal(0.5点)</p> <p>・食塩相当量0.3g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>グレープフルーツ・トマト……………各30g</p> <p>きゅうり……………10g</p> <p>水菜……………5g</p> <p>レタス……………20g</p> <p>a { オリーブ油……………2g(小1/2)</p> <p>塩……………0.3g(少量)</p>

	【作り方】 ①グレープフルーツは皮をむき、身をあらくほぐす。 ②きゅうりは5mm厚さの輪切りにする。水菜は3cm長さに切る。レタスは食べやすくちぎる。トマトは一口大の乱切りにする。 ③②に①を合わせ、aを加えて混ぜ合わせる。
じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ・1人分49kcal(0.6点) ・食塩相当量1.3g	材料／1人分 じゃが芋……………30g 玉ねぎ……………20g 煮干しだし……………150ml(3/4カップ) みそ……………9g(大1/2) 【作り方】 ①じゃが芋は厚めのいちよう切りに、玉ねぎは1cm幅に切る。 ②なべにだしと①を入れて煮、やわらかくなったらみそをとき入れる。
ごはん(胚芽精米)	200g
ヨーグルト	くるみ・はちみつ入り 100g
トマトジュース	150ml

昼食 【1人分755kcal(9.4点)食塩相当量4.2g】	
メニュー	レシピ
長芋のわさび酢あえ ・1人分37kcal(0.5点) ・食塩相当量0.2g	材料／1人分 長芋……………50g 練りわさび・刻みのり……………各少量 しょうゆ……………1.5g(小1/4) 酢……………9g(小2弱) 【作り方】 ①長芋は3mm角の拍子木切りにして酢水にとり(酢は分量外)、水けをきる。 ②わさびをしょうゆでとき、酢を加える。①に加えてあえ、器に盛ってのりをのせる。
そうめん入り清汁 ・1人分131kcal(1.6点) ・食塩相当量3.0g	材料／1人分 小松菜……………30g しめじ……………10g そうめん……………30g かまぼこ……………10g だし……………200ml(1カップ) a { 酒……………2g(小1/2弱) 塩……………1g(小1/6) しょうゆ……………3g(小1/2) 【作り方】 ①小松菜は4cm長さに切る。しめじはほぐす。

	<p>②そうめんはかためにゆでる。 ③かまぼこは薄く切る。 ④なべにだしとしめじを入れて煮立て、小松菜とaを加え、ひと煮立ちしたら②を加える。器に盛り、③をのせる。</p>
<p>炊き込みごはん</p> <p>・1人分458kcal(5.7点) ・食塩相当量0.9g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>鶏ひき肉……………25g</p> <p>a { しょうゆ……………3.5g(小1/2強) 酒……………6g(小1強)</p> <p>干しいたけ……………1.2g(1/2枚)</p> <p>油揚げ……………6g</p> <p>にんじん・ごぼう・しらたき……………各10g</p> <p>胚芽精米……………105g</p> <p>塩……………0.3g(少量)</p> <p>【作り方】</p> <p>①りんごはくし型に切る。 ②なべにaと①を入れ、紙ふたをして弱火で約15分煮、そのままさます。器に盛り、ヨーグルトをかける。</p>
<p>りんごとプルーンの コンポート</p> <p>・1人分127kcal(1.6点) ・食塩相当量0.1g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>りんご……………60g</p> <p>水……………10g(小2)</p> <p>砂糖……………3g(小1)</p> <p>レモン汁……………3g(小1/2)</p> <p>赤ワイン……………15g(大1)</p> <p>ドライプルーン……………20g</p> <p>ヨーグルト……………40g</p> <p>【作り方】</p> <p>①りんごはくし型に切る。 ②なべにaと①を入れ、紙ふたをして弱火で約15分煮、そのままさます。器に盛り、ヨーグルトをかける。</p>
緑茶	

夕食 【1人分696kcal(8.7点)食塩相当量2.9g】	
メニュー	レシピ
<p>エビドリア</p> <p>・1人分509kcal(6.4点) ・食塩相当量1.7g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>玉ねぎ……………20g</p> <p>マッシュルーム……………10g</p> <p>固形コンソメ……………1g(1/4個)</p> <p>湯……………1/2カップ</p> <p>胚芽精米……………105g</p> <p>トマトケチャップ……………20g(大1と1/3)</p> <p>むきエビ……………40g</p>

	<p>バター……………3g 小麦粉……………3.5g(小1強) a { 固形コンソメ……………0.3g 湯……………10ml(小2) 牛乳(低脂肪) ……50g 塩……………0.1g(少量) こしょう……………少量 パン粉……………0.5g(小1/2) 粉チーズ……………2g(小1)</p> <p>【作り方】 ①玉ねぎはみじん切りに、マッシュルームは薄切りにする。 ②コンソメを湯でとくす。 ③炊飯器に米を入れ、ケチャップと②を加えて規定の水量まで水を入れ、よく混ぜる。エビと①をのせて炊く。 ④厚手のなべにバターを焦がさないようにとかし、小麦粉をふり入れて色づけないようにさらさらになるまで弱火でいためる。よく混ぜたa、牛乳の順に加え、だまにならないように手早く底から混ぜて弱火で10分煮、塩、こしょうで味をととのえる。 ⑤耐熱皿に③のピラフを盛り、④のホワイトソースをかけてパン粉と粉チーズをふる。230℃に熱したオーブン(またはオーブントースター)で表面に焦げ目がつくまで約5分焼く。</p>
<p>根菜とグレープフルーツの サラダ</p> <p>・1人分88kcal(1.1点) ・食塩相当量0.3g</p>	<p>材料／1人分 さつま芋……………30g れんこん……………20g オリーブ油……………0.8g(少量) きゅうり……………15g レタス・ブロッコリー……………各10g グレープフルーツ……………30g a { オリーブ油……………1g(小1/4) 塩……………0.3g(少量) バルサミコ……………1g(小1/5)</p> <p>【作り方】 ①さつま芋は拍子木に切る。れんこんは5mm厚さの輪切りにする。 ②フライパンにオリーブ油を入れ、①を弱火で焼く。 ③きゅうりは小口切りに、レタスは一口大にちぎる。ブロッコリー小房に分けてゆでる。グレープフルーツは皮をむき、実をあらくほぐす。 ④②と③を混ぜ、aであえる。</p>
<p>マカロニ入り野菜スープ</p> <p>・1人分97kcal(1.2点) ・食塩相当量0.9g</p>	<p>材料／1人分 かぶ・玉ねぎ……………各20g にんじん……………10g セロリ……………5g ベーコン……………10g マカロニ……………乾10g</p>

	<p>塩……………ミニスプーン1/2弱(0.5) こしょう……………少量</p> <p>a { 白ワイン……………2g(小1/2弱) 固形コンソメ……………0.5g(1/8個) 水……………170ml</p> <p>【作り方】 ①かぶ、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ベーコンは8～10mm角に切る。 ②マカロニはかためにゆでる。 ③厚手のなべで、低温で①のベーコンをいため、油が出てきたら、玉ねぎ、セロリを入れていためる。玉ねぎが透き通ってきたらにんじんとかぶを加えていためる、塩、こしょうをふる。aを加えて煮、野菜がやわらかくなったら②を加える。</p>
緑茶	

●補食【1人分 24kcal(0.3点)食塩相当量 0g】

・はちみつレモンソーダ

材料／1人分

レモンの輪切り 15g

はちみつ 7g(小1)

炭酸水 150ml(3/4 カップ)

【作り方】

レモンをはちみつに漬けて1晩おき、炭酸水と合わせて混ぜる。

・カステラ

【男性の場合】

朝食のご飯、昼食のそうめんと炊き込みごはんの量を女性よりも増やしましょう。

しっかりと練習をしているのなら、カステラも増やしてもかまいません。身体が重いと感しない程度に、しっかりと糖質をため込むように意識しましょう。ただし、食べ過ぎは禁物です。内臓を疲労させないことも重要です。