

大会4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	2,522kcal
食塩相当量	12.9g
鉄	13.4mg
カルシウム	1534mg
糖質	360g
(炭水化物エネルギー比率:61.9%)	

朝食【1人分672kcal(8.3点)食塩相当量2.8g】	
メニュー	レシピ
<p>焼きシシャモ</p> <p>・1人分83kcal(1.0点)</p> <p>・食塩相当量0.6g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>シシャモ.....50g</p> <p>【作り方】</p> <p>シシャモを魚焼きグリルで焼く。</p>
<p>卵と小松菜のいため物</p> <p>・1人分82kcal(1.0点)</p> <p>・食塩相当量0.5g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>きくらげ.....乾1g</p> <p>小松菜.....40g</p> <p>卵.....40g(小1個)</p> <p>塩.....0.2g(少量)</p> <p>こしょう.....少量</p> <p>オリーブ油.....1.5g(小1/3弱)</p> <p>しょうゆ.....0.6g(少量)</p> <p>a { 塩.....0.1g(少量)</p> <p>こしょう.....少量</p> <p>【作り方】</p> <p>①きくらげは水でもどし、一口大に切る。小松菜は3～4cm長さに切る。</p> <p>②卵はときほぐし、塩、こしょうを加え混ぜる。</p> <p>③フライパンにオリーブ油の半量を熱して①をいため、aを加え混ぜてとり出す。</p> <p>④残りの油を熱し、②を流し入れて大きく混ぜる。半熟状になったら③を戻し入れてひと混ぜし、器に盛る。</p>

<p>里芋とねぎのみそ汁</p> <p>・1人分45kcal(0.6点)</p> <p>・食塩相当量1.3g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>里芋……………40g</p> <p>ねぎ……………10g</p> <p>煮干しだし……………150ml(3/4カップ)</p> <p>みそ……………9g(大1/2)</p> <p>【作り方】</p> <p>①里芋は1cm厚さに切る。ねぎは5mm幅の斜め切りにする。</p> <p>②なべにだしを入れてみその半量をとき入れ、里芋を加えてやわらかく煮る。ねぎを加えてさっと煮立て、残りのみそをとき入れる。</p>
ごはん(胚芽精米)	200g
ヨーグルト	コーンフレーク・はちみつ入り 100g
緑茶	

昼食 【1人分715kcal(9.0点)食塩相当量4.3g】	
メニュー	レシピ
<p>あんかけ焼きそば</p> <p>・1人分542kcal(6.8点)</p> <p>・食塩相当量4.2g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>蒸し中華めん……………170g(1玉強)</p> <p>しょうゆ……………2g(小1/3)</p> <p>ごま油……………3g(小1/2弱+小1/2弱)</p> <p>豚もも肉……………50g</p> <p>酒……………2g(小1/2弱)</p> <p>玉ねぎもやし……………各30g</p> <p>にら……………20g</p> <p>にんじん……………10g</p> <p>〔干しエビ……………乾10g</p> <p>〔干しいたけ……………1g(1/2枚)</p> <p>ごま油……………5g(小1強)</p> <p>にんにくのみじん切り……………0.5g(少量)</p> <p>しょうがのみじん切り……………0.5g(少量)</p> <p>酒……………3g(小1/2強)</p> <p>湯……………50ml(1/4カップ)</p> <p>a { 顆粒中華だし……………1g(小1/3)</p> <p>しょうゆ……………9g(大1/2)</p> <p>塩……………1g(小1/6)</p> <p>かたくり粉…1g(小1/3)+水3g(小2/3)</p> <p>【作り方】</p> <p>①めんにしょうゆをからめる。</p> <p>②豚肉は2cm幅に切り、酒をふる。玉ねぎは繊維に沿って2cm幅に切る。にらは3～4cm長さに切る。にんじんは短冊切りにする。</p> <p>③干しエビ、干しいたけは水でもどし、しいたけは薄切りにする。</p> <p>④中華なべにごま油小匙1強と、にんにく、しょうがを入れて熱し、香りが立</p>

	<p>ったら、豚肉、にんじん、玉ねぎ、干しエビ、しいたけ、もやし、にらの順に加えていためる。酒、湯を加え、aを加え混ぜる。煮立ったら水どきかたくり粉でとろみをつける。</p> <p>⑥フライパンにごま油小匙1/2弱を熱して①のめんを広げて焼く。焼き色がついたら裏返し、ごま油小匙1/2弱を足して焼く。</p> <p>⑦器に⑥を盛り、④のあんをかける。</p>
<p>かぼちゃのミルク煮</p> <p>・1人分89kcal(1.1点)</p> <p>・食塩相当量0.1g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>かぼちゃ……………60g</p> <p>牛乳……………40g</p> <p>塩……………0.1g(少量)</p> <p>砂糖……………2g(小2/3)</p> <p>【作り方】</p> <p>①かぼちゃは一口大に切る。</p> <p>②なべに全ての材料を入れて火にかけ、煮立ってきたら吹きこぼれない程度の中火にしてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る(なべの底が焦げつきやすいので、ときどきなべをゆするようにする)。</p>
オレンジ	80g
グレープフルーツジュース	150ml

夕食【1人分885kcal(11.1点)食塩相当量5.5g】	
メニュー	レシピ
<p>ブリの照り焼き</p> <p>・1人分359kcal(4.5点)</p> <p>・食塩相当量3.2g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>ブリ……………100g(1切れ)</p> <p>塩……………0.5g(ミニスプーン1/2弱)</p> <p>オリーブ油……………1.5g(小1/2弱)</p> <p>a { 砂糖……………9g(大1)</p> <p>みりん……………17g(大1弱)</p> <p>しょうゆ……………18g(大1)</p> <p>【作り方】</p> <p>①ブリに塩をふる。</p> <p>②フライパンにオリーブ油を熱し、水けをふいたブリを焼く。焼き色がついたら裏返して、両面を色よく焼く。</p> <p>③火からおろして湯をかけ、油を捨てる。aを加えてからめながら煮詰める。</p>
<p>かぶと柿の甘酢あえ</p> <p>・1人分37kcal(0.5点)</p> <p>・食塩相当量0.5g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>かぶ……………50g</p> <p>柿……………20g</p> <p>塩……………0.5g(ミニスプーン 1/2 弱)</p> <p>a { 砂糖…………… 3.5g(小 1 強)</p> <p>酢…………… 5g(小 1)</p>

	<p>【作り方】</p> <p>①かぶと柿は3mm厚さの半月切りにする。かぶに塩をまぶして10分ほどおき、水けを絞る。</p> <p>②aの砂糖を酢にとかして①をあえる。プリのつけ合わせとして添える</p>
<p>さつま芋とひじきの白あえ汁</p> <p>・1人分103kcal(1.3点)</p> <p>・食塩相当量0.9g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>ほうれん草……………15g</p> <p>さつま芋……………25g</p> <p>こんにゃく……………15g</p> <p>ひじき……………乾 0.5g</p> <p>だし……………50g(1/4 カップ)</p> <p>砂糖……………1g(小 1/3)</p> <p>a { 塩……………0.2g(少量)</p> <p>しょうゆ……………0.7g(少量)</p> <p>もめん豆腐……………40g</p> <p>ごま……………3g(小 1)</p> <p>b { 砂糖……………3.5g(小 1 強)</p> <p>塩……………0.4g(少量)</p> <p>しょうゆ……………0.7g(少量)</p> <p>【作り方】</p> <p>①ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。</p> <p>②さつま芋は3cm角の拍子木切り、こんにゃくは薄い短冊切りにする。ひじきは水でもどす。</p> <p>③なべにだしと②を入れて火にかける。煮立ったらaを加え、汁けがなくなるまで煮る。</p> <p>④豆腐は熱湯で約3分ゆで、キッチンペーパーに包んで水けを絞る。</p> <p>⑤すり鉢でごま、④の順番にすり混ぜ、bを混ぜる。①と③を加えてあえる。</p>
<p>野菜椀</p> <p>・1人分12kcal(0.2点)</p> <p>・食塩相当量0.9g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>大根……………10g</p> <p>にんじん・ごぼう・生しいたけ…各 5g</p> <p>だし……………150ml(3/4 カップ)</p> <p>しょうゆ……………2g(小 1/3)</p> <p>a { 塩……………0.5g(ミニスプーン 1/2 弱)</p> <p>小ねぎ(小口切り)……………1g(少量)</p> <p>【作り方】</p> <p>①大根、にんじん、ごぼうは3～4cm長さのせん切りにし、ごぼうは水にさらす。しいたけは薄切りにする。</p> <p>②なべにだしを入れて①を煮る。やわらかくなったらaを加えて味をととのえる。器に盛り、小ねぎを散らす。</p>
<p>ごはん(胚芽精米)</p>	<p>220g</p>
<p>緑茶</p>	

●補食【1人分 251kcal(3.1 点)食塩相当量 0.3g】

・どら焼き 60g

・カフェオレ 150ml

【男性の場合】

糖質とたんぱく質を意識してみましょう。特に練習量が多い場合にはしっかりとたんぱく質を補充しておくことが大切です。この後は徐々に糖質の摂取量を増やしていくことになります。

朝食のシシヤモや、夕食のブリなどの摂取量を女性よりも多めにしてもよいでしょう。ごはんを少し多めに食べることも大切です。

補食は練習量に合わせて調節してください。。