

大会5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 | 2,503kcal |
| 食塩相当量 | 7.7g |
| 鉄 | 14.1mg |
| カルシウム | 704mg |
| 糖質 | 346g |
| (炭水化物エネルギー比率:58.9%) | |

| 朝食【1食分675kcal(8.4点)食塩相当量2.6g】 | |
|---|--|
| メニュー | レシピ |
| <p>シラス入り納豆</p> <p>・1人分103kcal(1.3点)</p> <p>・食塩相当量0.3g</p> | <p>材料／1人分</p> <p>納豆……………50g(1パック)</p> <p>シラス干し……………1g</p> <p>しょうゆ……………2g(小1/3)</p> <p>【作り方】</p> <p>納豆にシラス干しとしょうゆを加えて混ぜる。</p> |
| <p>ひじきのごま煮</p> <p>・1人分60kcal(0.7点)</p> <p>・食塩相当量0.9g</p> | <p>材料／1人分</p> <p>ひじき……………乾5g</p> <p>干しいたけ……………3g(乾1枚)</p> <p>油揚げ……………1/10枚(3g)</p> <p>にんじん……………5g</p> <p>だし……………20g(大1と1/3)</p> <p>a { 砂糖……………2g(小2/3)</p> <p>みりん……………2g(小1/3)</p> <p>しょうゆ……………5g(小1弱)</p> <p>練り白ごま……………2.5g(小1/2弱)</p> <p>【作り方】</p> <p>ひじきは水でもどす。干しいたけは水でもどして薄切りにする。</p> <p>②油揚げは熱湯に通して細切りにし、にんじんは3cm長さのせん切りにする。</p> <p>③なべに①と②を入れ、だしとaを加えて弱めの中火で10～15分煮る。煮汁に練りごまをとかし入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。</p> |
| ほうれん草と生麩のみそ汁 | 材料／1人分 |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・1人分59kcal(0.7点) ・食塩相当量1.3g | ほうれん草……………30g 生麩……………20g しいたけ……………10g(1枚) 煮干しだし……………150ml(3/4カップ) みそ……………9g(大1/2) 【作り方】 ①ほうれん草は3cm長さに切る。しいたけは薄切りにする。 ②なべにだしとしいたけを入れてひと煮し、生麩とほうれん草を加える。 再び煮立ったらみそをとき入れる。 |
| ごはん(胚芽精米) | 200g |
| ヨーグルト | バナナ・はちみつ入り 100g |
| トマトジュース | 150ml |

| 昼食【1人分718kcal(8.9点)食塩相当量2.3g】 | |
|--|--|
| メニュー | レシピ |
| ツナポテトドック <ul style="list-style-type: none"> ・1人分291kcal(3.6点) ・食塩相当量1.4g | 材料／1人分 ツナ水煮缶……………30g ジャガイモ……………25g a { マヨネーズ……………8g(小2) カレー粉……………0.4g(小1/5) フランスパン(斜め厚切り2切れ)……………70g 香菜……………少量 【作り方】 ①ジャガイモは5mm角に切ってゆでる。 ②①とツナ、aをあえる。 ③フランスパンの中央に切り目を入れ、②をはさんで香菜をのせる。 |
| パスタサラダ <ul style="list-style-type: none"> ・1人分287kcal(3.6点) ・食塩相当量0.8g | 材料／1人分 マカロニ(フリッジ)……………乾25g ゆで卵……………20g にんじん……………10g ハム・きゅうり……………各15g a { マヨネーズ……………12g(大1) プレーンヨーグルト…5g(小1) 塩……………0.1g(少量) 砂糖……………0.2g(少量) ゆでいんげん豆……………20g レタス……………10g くるみ……………2g 【作り方】 ①マカロニはゆでる。ゆで卵はみじん切りにする。 ②にんじんは1cm角に切ってゆでる。ハムときゅうりは1cm角に切る。 |

| | |
|----------|--|
| | ③aを混ぜてソースを作り、①、②、いんげん豆を合わせてあえる。 ④レタスを一口大にちぎって器に敷き、③を盛ってくるみを散らす。 |
| グレープフルーツ | 100g |
| カフェオレ | 150ml |

| 夕食【1人分882kcal(11点)食塩相当量2.7g】 | |
|---|--|
| メニュー | レシピ |
| 豚肉のピカタマトソース ・1人分372kcal(4.6点) ・食塩相当量1.3g | 材料／1人分 豚ロース厚切り肉(脂身なし)……………100g(1枚) 塩……………0.3g(少量) こしょう……………少量 小麦粉……………7g(小2) 卵……………25g(1/2個) 粉チーズ……………7.5g(大1と1/4) パセリのみじん切り……………1g(小1) オリーブ油……………小匙1弱(3g) なす・玉ねぎ……………各15g 黄パプリカ……………10g オリーブ油……………2g(小1/2) 塩……………0.5g(少量) にんにくのみじん切り……………少量 赤ワイン……………2g(小1/2弱) トマト水煮缶(ホール)……………40g { 固形コンソメ……………0.3g(少量) こしょう……………少量 砂糖……………0.3g(少量) a { ロリエ……………1枚 【作り方】 ①豚肉は筋を切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。 ②卵をときほぐし、粉チーズとパセリを加えて混ぜ、①につける。 ③フライパンにオリーブ油小匙1弱を熱し、②を焼く。 ④なす、玉ねぎ、パプリカは1cm角に切る。 ⑤なべにオリーブ油小匙1/2を入れ、にんにくを弱火でいためる。香りが立ったら玉ねぎを加えて透き通るまでいため、塩を加える。 ⑥⑤になす、パプリカを加えてさっと混ぜ、赤ワインとトマトを加える。aを加えて煮込む。 ⑦器に③を盛り、⑥をかける。粉ふき芋を添える。 |
| 粉ふき芋 ・1人分68kcal(0.9点) ・食塩相当量0.2g | 材料／1人分 じゃが芋……………90g 塩……………0.2g(少量) こしょう……………少量 |

| | |
|---|--|
| | <p>【作り方】 じゃが芋は一口大に切ってやわらかくゆでる。湯を捨て、火の上でなべをゆすって水けをとばし、粉が吹いてきたら塩とこしょうで味をととのえる。</p> |
| <p>白菜とリンゴのサラダ</p> <p>・1人分54kcal(0.7点) ・食塩相当量0.3g</p> | <p>材料／1人分</p> <p>白菜……………40g りんご……………30g くるみ……………2g</p> <p>a { オリーブ油……………2g(小1/2) 塩……………0.3g(少量) こしょう……………少量</p> <p>【作り方】 ①白菜は軸と葉に分けて、軸は斜めそぎ切りにしてから縦にせん切りにする。葉もせん切りにする。 ②りんごは2～3mm厚さのいちよう切りにし、うすい塩水にくぐらせる。 ③①と②、あらく刻んだくるみを合わせ、aを加えて混ぜる。</p> |
| <p>豆腐としめじのすまし汁</p> <p>・1人分 19kcal(0.2点) ・食塩相当量 0.9g</p> | <p>材料／1人分</p> <p>絹ごし豆腐……………20g しめじ類……………15g カットわかめ……………乾0.5g だし……………120ml</p> <p>a { 塩……………0.6g(ミニスプーン1/2) しょうゆ……………0.8g(少量) 酒……………1g(少量)</p> <p>【作り方】 ①豆腐は2cm角に切って水をきる。しめじはほぐし、わかめは水でもどす。 ②なべにだしとしめじを入れてひと煮立ちさせる。豆腐とaを加え、再び沸騰したらわかめを加えて火を消す。</p> |
| <p>ごはん(胚芽精米)</p> | 220g |
| <p>緑茶</p> | |

●補食【1人分 223kcal(2.8点)食塩相当量 0.1g】

- ・カステラ 50g
- ・オレンジジュース 150ml

【男性の場合】

日常の食事の量や、走行距離を考慮して摂取量を増やしてください。

朝食ではごはん、昼食ではパスタサラダやツナポテトドックを女性より増やしてはいかがでしょうか。まだ走行距離も多く、しっかりと練習している時期ですので、夕食を全体的に増量したり、補食のカステラを増やしてもよいでしょう。