

大会6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	2,562kcal
食塩相当量	10.1g
鉄	16.3mg
カルシウム	606mg
糖質	358g
(炭水化物エネルギー比率:60.7%)	

朝食【1人分658kcal(8.2点)食塩相当量2.3g】	
メニュー	レシピ
<p>シラスと小ねぎ入り卵焼き</p> <p>・1人分113kcal(1.4点)</p> <p>・食塩相当量0.4g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>卵.....50g(1個)</p> <p>だし.....10g(小2)</p> <p>小ねぎ(小口切り).....3g(大1/2)</p> <p>a { シラス干し.....1g</p> <p>糖.....2g(小2/3)</p> <p>塩.....0.2g(少量)</p> <p>油.....2g(小1/2)</p> <p>大根.....50g</p> <p>【作り方】</p> <p>①卵はときほぐし、aを加え混ぜる。</p> <p>②卵焼き器かフライパンに油を熱し、①を2～3回に分けて流し入れ、巻きながら焼く。</p> <p>③②を食べやすく切って器に盛り、おろし大根を添える。</p>
<p>なまり節といんげんの煮物</p> <p>・1人分36kcal(0.5点)</p> <p>・食塩相当量0.4g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>さやいんげん.....40g</p> <p>なまり節.....10g</p> <p>a { だし.....50g(1/4カップ)</p> <p>みりん.....3g(小1/2)</p> <p>しょうゆ.....2g(小1/3)</p> <p>【作り方】</p> <p>①さやいんげんは筋を除き、斜めに一口大に切る。</p> <p>②なまり節は熱湯をかけてあらくほす。</p> <p>③なべに②とaを入れて煮立て、①を加えて火が通るまで煮る。</p>

<p>油揚げと小松菜のみそ汁</p> <p>・1人分42kcal(0.5点)</p> <p>・食塩相当量1.3g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>油揚げ……………5g(1/6枚)</p> <p>小松菜……………30g</p> <p>煮干しだし……………150g(3/4カップ)</p> <p>みそ……………9g(大1/2)</p> <p>【作り方】</p> <p>①油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。小松菜は4cm長さに切る。</p> <p>②なべにだしを入れて中火にかけ、煮立ったら①を加えてひと煮し、みそをとき入れる。</p>
ごはん(胚芽精米)	200g
ヨーグルト	グラノーラ・はちみつ入り 100g
緑茶	

昼食 【1人分933kcal(11.7点)食塩相当量3.8g】	
メニュー	レシピ
<p>鶏レバー入りドライカレー</p> <p>・1人分632kcal(7.9点)</p> <p>・食塩相当量2.5g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>鶏レバー……………30g</p> <p>牛ひき肉……………60g</p> <p>玉ねぎ……………45g</p> <p>にんじん……………20g</p> <p>セロリ……………10g</p> <p>干しぶどう……………5g(大1/2弱)</p> <p>オリーブ油……………1.5g(小1/2弱)</p> <p>にんにくのみじん切り…2g(小1/2)</p> <p>カレー粉……………1g(小1)</p> <p>a { 赤ワイン……………4g(小1弱)</p> <p>a トマト水煮缶(ホール)…130g</p> <p>固形コンソメ……………1g(1/4個)</p> <p>塩……………1g(小1/6)</p> <p>ロリエ・ナツメグ・クミン……………各少量</p> <p>ごはん(胚芽精米)……………220g</p> <p>【作り方】</p> <p>①玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。鶏レバーは血のかたまりなどを流水で洗い一口大に切る。熱湯で約2分ゆで、ざるにあげる。干しぶどうは湯でもどして刻む。</p> <p>②なべに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えて透き通るまでいためる。にんじん、セロリを加えていため、さらにひき肉とレバーを加え、レバーを木べらでつぶしながらいためる。aを加え混ぜ、汁けがなくなるまで約10分煮る。</p>

<p>ポテトサラダ</p> <p>・1人分178kcal(2.2点) ・食塩相当量1.2g・1人分</p>	<p>③器にご飯を盛り、②をかけ、干しぶどうをのせる。</p> <p>材料／1人分</p> <p>じゃが芋……………80g にんじん……………10g きゅうり……………30g 塩……………0.2g(少量) ハム……………20g 塩……………0.2g(少量) こしょう……………少量</p> <p>a { マヨネーズ……………10g(小2と1/2) プレーンヨーグルト……………5g(小1) サニーレタス……………3g</p> <p>【作り方】</p> <p>①じゃが芋とにんじんは皮をむき、いちょう切りにしてゆでる。 ②きゅうりは小口切りにし、塩をふってしばらくおき、水けを絞る。ハムは1cm角に切る。 ③①のじゃが芋を熱いうちにつぶし、塩、こしょうをふる。にんじん、②、aを加えてあえる。 ④器にサニーレタスを敷き、③を盛る。</p>
<p>キウイフルーツ</p>	<p>80g</p>
<p>カフェオレ</p>	<p>100ml</p>

【献立写真】



夕食【1人分828kcal(10.4点)食塩相当量4.0g】

メニュー	レシピ
<p>サンマのかば焼き丼</p> <p>・1人分707kcal(8.8点) ・食塩相当量2.1g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>サンマ……………80g(1尾) 塩……………0.5g(ミニスプーン1/2弱) 酒……………7g(小1と1/2弱) 薄力小麦粉……………5g(小2弱) オリーブ油……………2.5g(小1/2強)</p> <p>a { 酒……………8g(小1と1/2強) みりん……………5g(小1強) 砂糖……………2.5g(小1弱) しょうゆ……………9g(小1と1/2)</p> <p>ごはん(胚芽精米)……………220g 小ねぎ(小口切り)……………3g(大1/2) 刻みのり……………少量</p> <p>【作り方】</p> <p>①サンマは頭と内臓を除いて開く。塩と酒をふって10分ほどおき、水けをふいて小麦粉をまぶす。 ②フライパンに油を熱し、①を中火で身側、皮側の順に色よく焼き、aを加えて全体にからめる。 ③丼にごはんを盛って②をのせ、小ねぎを散らしてのりをのせる。</p>
<p>里芋と春菊の煮物</p> <p>・1人分45kcal(0.6点) ・食塩相当量0.7g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>里芋……………60g 春菊……………15g だし……………40ml(1/5C)</p> <p>a { 砂糖……………1g(小1/3) 塩……………0.2g(少量) しょうゆ…3g(小1/2)</p> <p>【作り方】</p> <p>①里芋は大きめの一口大に切り、3分ほど下ゆでして水で洗う。小なべにだしと里芋を入れて3～4分煮、aを加えて落しぶたをして弱火で約20分煮る。 ②春菊はゆでて水にとり、水けを絞って3～4cm長さに切る。 ③①を器に盛り、なべに残った煮汁で春菊をさっと煮からめ、里芋に添える。</p>
<p>けんちん汁</p> <p>・1人分38kcal(0.5点) ・食塩相当量1.2g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>もめん豆腐……………15g 豚もも薄切り肉……………10g 大根・こんにゃく……………各10g ごぼう・にんじん……………各5g だし……………150ml(3/4C) 塩……………0.6g(ミニスプーン1/2)</p>

	酒……………2g(小1/2弱) しょうゆ……………3g(小1/2)
	【作り方】 ①豆腐はあらくずし、水きりをする。 ②豚肉は一口大に切る。ごぼうは輪切り、大根とにんじんはいちょう切り、こんにゃくは一口大に、すべて2～3mm厚さに切る。 ③なべにだしを煮立て、②と塩、酒を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら①を加え、しょうゆで味ととのえる。
柿 60g	60g
緑茶	

【献立写真】



●補食【1人分 143kcal(1.8点)食塩相当量 0g】

串団子(あん)70g

緑茶

【男性の場合】

男性の場合、女性の 1.2 倍のエネルギー量を基本とします。全体的に食べる量を増やすことができればベストですが、おかずで調節することがむずかしい場合には、主食の量で調整しましょう。練習量が多ければ、補食の量を増やすのもよいでしょう。

この日の献立なら、お昼のドライカレーはレバーの入ったおすすめメニューです。ごはん、カレーともに女性よりも多めに食べましょう。夜のかば焼き丼やけんちん汁の量を増やしたり、昼と夜の果物を増やすのもよいでしょう。