

大会当日の献立例

※ 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	1,837kcal
食塩相当量	7.1g
鉄	8.2mg
カルシウム	437mg
糖質	307g
(炭水化物エネルギー比率:71.3%)	

朝食【1食分742kcal(9.3点)食塩相当量2.7g】	
メニュー	レシピ
<p>鶏ささ身のおろしあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人分53kcal(0.7点) ・食塩相当量1.0g 	<p>材料／1人分</p> <p>材料／1人分</p> <p>鶏ささ身……………30g</p> <p>塩……………0.3g(少量)</p> <p>酒……………1.5g(小1/4弱)</p> <p>きゅうり……………30g</p> <p>塩……………0.3g(少量)</p> <p>三つ葉……………5g</p> <p>大根おろし……………50g</p> <p>a { 酢……………7g(小1)</p> <p>砂糖……………1g(小1/3)</p> <p>塩……………0.6g(ミニスプーン1/2)</p> <p>【作り方】</p> <p>①ささ身は耐熱容器に入れて塩、酒をふり、ラップをかけて電子レンジ(500W)で3分加熱する。さめたら細かく裂く。</p> <p>②きゅうりは3cm長さの短冊切りにし、塩をまぶしてしばらくおき、水けを絞る。三つ葉はさつとゆでて水けを絞り、3cm長さに切る。</p> <p>③大根おろしにaを混ぜ、①と②を加えてあえる。</p>
<p>かきたま汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人分32kcal(0.4点) ・食塩相当量1g 	<p>材料／1人分</p> <p>玉ねぎ……………10g</p> <p>だし……………150g</p> <p>a { 塩……………0.8g(ミニスプーン1/2強)</p> <p>しょうゆ……………0.2g(少量)</p> <p>かたくり粉1.5g(小1/2)+水1g(小1)</p> <p>とき卵……………13g(1/4個分)</p> <p>ねぎ……………1g(少量)</p>

	<p>【作り方】</p> <p>①玉ねぎは薄く切る。</p> <p>②なべにだしを入れ、①を煮てaを加える。煮立ったら水どきかたくり粉でとろみをつけ、とき卵を流し入れる。器に盛り、ねぎをのせる。</p>
<p>もち(あんこ・きなこ)</p> <p>《あんこ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人分183kcal(2.3点) ・食塩相当量0.1g <p>《きなこ》</p> <p>1人分147kcal(1.8点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食塩相当量0.2g 	<p>《あんこ》</p> <p>材料／1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> もち……………50g(1個) あんこ……………30g <p>【作り方】</p> <p>もちを焼き、あんこにからめる。</p> <p>《きなこ》</p> <p>材料／1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> もち……………1個(50g) きな粉……………6g(大1強) 砂糖……………3g(小1) <p>【作り方】</p> <p>もちを焼き、さっとお湯にひたしてきな粉と砂糖を混ぜたものをまぶす。</p>
<p>フルーツヨーグルト パンケーキ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人分243kcal(3.0点) ・食塩相当量0.4g 	<p>材料／1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> バナナ・キウイフルーツ……………各30g オレンジ……………50g a { ヨーグルト……………50g はちみつ……………7g(小1) ホットケーキ……………50g <p>【作り方】</p> <p>バナナ、キウイフルーツ、オレンジを一口大に切ってaであえ、ホットケーキにかける。</p>
<p>オレンジジュース</p>	<p>200ml</p>

【献立写真】




昼食 【1人分403kcal(5.0点)食塩相当量1.0g】

メニュー	レシピ
<p>おにぎり(サケ、梅、じゃこ菜)</p> <p>《サケ》 ・1人分144kcal(1.7点) ・食塩相当量0.2g</p> <p>《梅》 ・1人分125kcal(1.5点) ・食塩相当量0.7g</p> <p>《じゃこ菜》 ・1人分134kcal(1.6点) ・食塩相当量0.1g</p>	<p>《サケ》 材料/1人分 ご飯……………70g サケフレーク……………10g</p> <p>【作り方】 サケフレークをごはんにあえておにぎりにする。</p> <p>《梅》 ごはん……………70g 梅干し……………3g(小1個)</p> <p>【作り方】 梅干しを刻んでごはんに混ぜ、おにぎりにする。</p> <p>《じゃこ菜》 ごはん……………70g 大根の葉……………10g ちりめんじゃこ……………2.5g(小1強) いり白ごま……………0.7g(小1/3弱)</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> <div data-bbox="742 1417 1077 1915" data-label="Image"> </div>

夕食【1人分692kcal(8.7点)食塩相当量3.4g】

メニュー	レシピ
<p>タイのアクアパッツア (魚介のトマト・白ワイン煮)</p> <p>・1人分162kcal(2.0点) ・食塩相当量1.1g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>タイ……………1切れ(80g) 塩……………0.4g(少量) オリーブ油……………1.5g(小1/2弱) にんにくのみじん切り……………1g(小1/4) アサリ……………20g(殻つき3粒ほど) ミニトマト……………20g ブラックオリーブ……………5g 塩……………0.1g(少量) こしょう……………少量 白ワイン……………15g(大1)</p> <p>【作り方】</p> <p>①タイに塩をふる。 ②フライパンにオリーブ油を入れ、弱火にかけてにんにくを低温でいためる。香りが立ったら①を両面に焼き色がつくまで焼く。 ③アサリと半分にしたトマト、オリーブ、塩、こしょう、ワインを入れ、ふたをして蒸し煮にする。 ④アサリの殻が開いたらふたをとり、煮汁をまわしかけながら煮詰める。タイを器に盛り、ほかの具と煮汁を盛りつける。</p>
<p>ポトフ</p> <p>・1人分108kcal(1.4点) ・食塩相当量1.8g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>じゃが芋……………50g かぶ・キャベツ・ねぎ……………各30g にんじん・ブロッコリー……………各20g 鶏もも肉(皮なし)……………20g a { 固形コンソメ……………1g(1/4個) 水……………300ml(1と1/4カップ) 白ワイン……………3g(小1/2強) 塩……………1.2g(小1/5) 粒入りマスタード……………適量</p> <p>【作り方】</p> <p>①キャベツはくし形、ねぎは斜め切り、かぶとにんじん、じゃが芋は大きめに切る。 ②ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 ③なべにaと①を入れて煮立てる。鶏肉と塩を加え、野菜がやわらかくなるまで弱火で約20分煮る。 ④器に盛り、好みでマスタードを添える。</p>

	
<p>冷ややっこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人分42kcal(0.5点) ・食塩相当量0.5g 	<p>材料／1人分</p> <p>もめん豆腐……………50g</p> <p>a { おろししょうが……………3g(小1/2)</p> <p> ねぎのみじん切り……………3g</p> <p> 削りガツオ……………少量</p> <p> しょうゆ……………3g(小1/2)</p> <p>【作り方】</p> <p>豆腐は水をきって器に盛る。aを添えて好みでしょうゆをかける。</p>
<p>ごはん(胚芽精米) (しそ・ごま)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人分378kcal(4.7点) ・食塩相当量0g 	<p>材料／1人分</p> <p>しそ……………1枚</p> <p>いり白ごま……………1g(小1/3)</p> <p>ごはん……………220g</p> <p>【作り方】</p> <p>しそをせん切りにし、水にさらして水けを絞る。ごまといっしょにごはんに混ぜる。</p>
<p>緑茶</p>	

●補食
無し

【男性の場合】

食べすぎはよくありませんが、35 km過ぎのエネルギー切れも心配です。もちを1つ多く食べてはいいでしょうか。パンケーキの量を増やしてもよいでしょう。朝食からレースの間は、ゼリーやバナナなどで糖質を補給してください。