

# 大会翌日の献立例

※ 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	2,227kcal
食塩相当量	6.7g
鉄	9.2mg
カルシウム	599mg
糖質 (炭水化物エネルギー比率:62.4%)	326g

朝食【1食分568kcal(7.1点)食塩相当量2.7g】	
メニュー	レシピ
<b>がんもどきと白菜の煮物</b>  ・1人分104kcal(1.3点) ・食塩相当量0.8g	材料／1人分 がんもどき……………30g 白菜……………100g a { だし……………50g(1/4カップ) 酒……………2g(小1/2弱) 砂糖……………4g(小1と1/3) しょうゆ……………4g(小2/3)  【作り方】 ①①がんもどきは熱湯をかけて油抜きする。白菜は一口大のざく切りにする。 ②なべにaを温め、①を加えて落としふたをし、煮汁が少なくなるまで弱めの中火で煮る。
<b>シラスおろし</b>  ・1人分22kcal(0.3点) ・食塩相当量0.7g	材料／1人分 大根……………50g シラス干し……………10g しょうゆ……………2g(小1/3)  【作り方】 大根はすりおろして軽く汁けを絞り、シラス干しをのせて好みでしょうゆをかける。
<b>シジミのみそ汁</b>  ・1人分22kcal(0.2点) ・食塩相当量1.1g	材料／1人分 シジミ……………殻つき40g 水……………150ml(3/4カップ) みそ……………9g(大1/2) 小ねぎ(小口切り)……………小匙1/2

	<b>【作り方】</b> ①シジミは殻をよく洗う。 ②なべに水と①を入れて火にかける。煮立って殻が開いたらアクを除きみそを溶き入れる。器に盛り、小ねぎを散らす。
ごはん(胚芽精米)	200g
ヨーグルト	りんご・はちみつ入り 100g
緑茶	

昼食 【1人分745kcal(9.3点)食塩相当量1.3g】	
メニュー	レシピ
<b>鶏の照り焼きどんぶり</b>  ・1人分623kcal(7.8点) ・食塩相当量1.2g	<b>材料／1人分</b> 鶏もも肉……………90g 塩……………0.3g(少量) なす……………50g 赤パプリカ……………5g ごま油……………2g(小1/2) オリーブ油……………1.5g(小1/2弱) a { おろししょうが……………3g(小1/2) しょうゆ……………5g(小1弱) みりん……………4.5g(小3/4) 砂糖……………1.5g(小1/2) だし・酒……………各5g(小1) ごはん……………220g  <b>【作り方】</b> ①鶏肉は塩で下味をつける。 ②なすは縦半分に切り、3mm幅の斜め切りにする。パプリカは縦半分に切って3mm厚さに切る。 ③フライパンにごま油を熱し、②を弱火でいため、とり出す。 ④フライパンにオリーブ油を熱し、①を焼く。火が通ったらaを加えて煮詰める。 ⑤丼にごはんを盛り、③と④を盛りつけ、④のたれをかける。
<b>かぼちゃのサラダ</b>  ・1人分86kcal(1.1点) ・食塩相当量0.1g	<b>材料／1人分</b> かぼちゃ……………40g カレー粉……………1g(小1/2) マヨネーズ・プレーンヨーグルト……………各3g サニーレタス……………5g くるみ(砕く)……………3g ミントマト……………10g(1個)  <b>【作り方】</b> ①かぼちゃは一口大に切って10分ほどゆで、湯をきる。あらくつぶしてカレー

	<p>一粉を混ぜる。</p> <p>②マヨネーズをヨーグルトでのばし、①をあえる。</p> <p>③器にサニーレタスを敷き、②を盛りつけてくるみを散らし、ミニトマトを添える。</p>
なし	80g
緑茶	

夕食【1人分761kcal(9.4点)食塩相当量2.6g】	
メニュー	レシピ
<p>魚介のホワイトシチュー</p> <p>・1人分361kcal(4.5点)</p> <p>・食塩相当量2.2g</p>	<p>材料／1人分</p> <p>サケ……………50g</p> <p>ホタテ・エビ……………各10g</p> <p>オリーブ油……………2g(小1/2)</p> <p>アサリ……………むき身10g</p> <p>白ワイン……………8g(大1/2弱)</p> <p>玉ねぎ・じゃが芋……………各40g</p> <p>にんじん・ブロッコリー各……………10g</p> <p>しめじ類……………20g</p> <p>白菜……………30g</p> <p>オリーブ油……………1.5g(小1/2弱)</p> <p>a { 水……………100ml(1/2カップ)</p> <p>固形コンソメ……………1g(1/4個)</p> <p>b { ホワイトソース(市販品)……………70g</p> <p>牛乳……………100ml(1/2カップ)</p> <p>c { 塩……………0.5g(ミニスプーン1/2弱)</p> <p>こしょう……………少量</p> <p>【作り方】</p> <p>①サケは3等分に切る。ホタテは一口大にきる。エビは頭、殻、背わたを除く。</p> <p>②フライパンにオリーブ油を熱し、①とアサリをいため、白ワインをふって蒸し煮にする。身と汁に分ける。</p> <p>③玉ねぎは1cm角に切り、じゃが芋とにんじんは一口大に切る。しめじとブロッコリーは小房に分けてゆでる。白菜は5cm角程度の一口大に切る。</p> <p>④なべにオリーブ油を熱し、玉ねぎを透き通るまでいためる。にんじんを加え、②の蒸し汁とaを加えて煮る。ひと煮立ちしたらじゃが芋、しめじ、白菜の軸を加える。</p> <p>⑤野菜に火が通ったら、②の魚介と白菜の葉を加え、bを加えて混ぜながら煮る。cで味をととのえる。</p> <p>⑥ゆでたブロッコリーを加える。</p>
オレンジとレタスのサラダ	<p>材料／1人分</p> <p>レタス・きゅうり・トマト・オレンジ……………各20g</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・1人分26kcal(0.3点)</li> <li>・食塩相当量0.4g</li> </ul>	<p>a {</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>塩……………0.4g(少量)</li> <li>こしょう……………少量</li> <li>オリーブ油……………1g(小1/4)</li> </ul> <p>【作り方】</p> <p>①レタスは一口大にちぎる。きゅうりは2mm厚さの小口切り、トマトは一口大の乱切りにする。オレンジは皮をむき、くし型に切る。</p> <p>②①をaであえる。</p>
<p>ごはん(胚芽精米)</p>	<p>220g</p>
<p>緑茶</p>	

●補食【1人分 153kcal(2.0点)食塩相当量 0.1g】

- ・フルーツ盛り合わせ 80g
- ・クッキー10g
- ・オレンジジュース 150ml

【男性の場合】

全体的に女性よりも摂取量を多めにすればよいでしょう。レース後 48 時間は筋肉を回復させる重要な時期です。糖質とたんぱく質、ビタミンも必要。すなわちバランスよく食べることも重要といえます。

ただし、レース後は内臓も疲労しているので、食べ過ぎ、飲み過ぎは避けるよう心がけてください。