

# 大会3日前の献立例

☆この献立例は、30～40歳代のフルマラソンを目指し、通常1日10kmのランニングをこなす女性ランナーを想定し作成しています。男性の場合は、女性の約1.2倍のエネルギー量が必要となります。距離の短いコースを走る場合も含め、全体的に食べる量や主食のご飯の量で増減調整しましょう。

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	2,746Kcal
食塩相当量	10.3g
鉄	10.5mg
カルシウム	678mg
糖質 (炭水化物エネルギー比率:61.0%)	418.9g

## ★メニューのポイント★

「福井マラソン」まで、あと3日。カーボローディングを開始！“カーボローディング”とは、カーボ＝「炭水化物」を、ロード＝「積み込む」という意味があり、持久系スポーツのレース前に実施されている食事療法です。3日前位から炭水化物（糖質）の摂取量を徐々に増やし、脂質を減らすようなメニューを心がけましょう。

朝食【1食分 780kcal、食塩相当量 3.9g】	
メニュー	レシピ
ほうれん草としめじの煮浸し ・1人分 85kcal ・食塩相当量 1.9g	材料／1人分 ほうれん草 …70g しめじ …10g 玉ねぎ …10g シーチキン …10g A { だし汁 …100ml しょうゆ …小さじ2 みりん …小さじ2 【作り方】 ① ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞って4cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにしゆで

	<p>て水気を絞っておく。しめじは石づきを除き、子房に分ける。</p> <p>② なべにAを入れ、しめじを加えて煮立てる。</p> <p>①とシーチキンを加えてさっと煮る。</p>
<p>豆腐とねぎのみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 47kcal</li> <li>・ 食塩相当量 1.3g</li> </ul>	<p>材料／1人分</p> <p>もめん豆腐 …30g</p> <p>ねぎ …20g</p> <p>だし汁 …150ml (3/4カップ)</p> <p>みそ …大さじ1/2</p> <p>【作り方】</p> <p>① 豆腐を2cm角に切って水きりをする。</p> <p>② ねぎは斜め薄切りにする。</p> <p>③ なべにだし汁とねぎを入れて煮立て、みそをとき入れる。豆腐を加えてひと煮立ちしたら火を消す。</p>
<p>サバの塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 148kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.7g</li> </ul>	<p>材料／1人分</p> <p>サバ …60g (1切れ)</p> <p>塩 …少々</p> <p>【作り方】</p> <p>① サバに塩をふって両面を焼く。</p>
<p>ごはん (精白米)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 336kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.0g</li> </ul>	200g
<p>キウイフルーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 42kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.0g</li> </ul>	80g
<p>ヨーグルト (グラノーラ・はちみつ入り)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 122kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.1g</li> </ul>	100g
<p>お茶 (麦茶)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 0kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.0g</li> </ul>	200ml

昼食【1食分 978kcal、食塩相当量 2.5g】

メニュー	レシピ
<p>カレイのムニエル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 450kcal</li> <li>・ 食塩相当量 1.6g</li> </ul>	<p>材料／1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレイ …80g（1切れ）</li> <li>塩 …少々</li> <li>こしょう …少々</li> <li>薄力小麦粉 …適量</li> <li>レモン汁 …適量</li> <li>バター …10g</li> </ul> <p>☆付け合わせ</p> <p>かぶのパスタ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぶ（白） …50g</li> <li>スパゲッティ（乾燥） …40g</li> <li>塩 …少々</li> <li>こしょう …少々</li> <li>オリーブ油 …適量</li> </ul> <p>シャトーキャロット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人参 …40g</li> <li>砂糖 …5g</li> <li>バター …10g</li> <li>塩 …少々</li> <li>こしょう …少々</li> </ul> <p>【作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>② カレイは塩、こしょうをして薄力粉をまぶしておく。</li> <li>③ フライパンにバターを溶かして①を焼く。</li> <li>④ 両面焼いて火が通ったらレモン汁を加えて塩、こしょうで調味する。</li> <li>⑤ スパゲッティは固めにゆで、オリーブ油を敷いたフライパンにうつす。かぶは一口大に切ってゆで、スパゲッティとともに軽くいためる。塩、こしょうで調味する。</li> <li>⑥ 人参はシャトー切りにし、バターでいため、砂糖と塩、こしょうで味付けし、③、④とともに器に盛る。</li> </ul>
<p>じゃが芋入りトマトスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 123kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.9g</li> </ul>	<p>材料／1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン …10g</li> <li>玉ねぎ …10g</li> </ul>

	じゃが芋 … 20 g キャベツ … 20 g 人参 … 5 g なす … 5 g にんにく (すりおろし) … 1 g オリーブ油 … 適量 塩 … 少々 トマト水煮缶 (ホール) … 50 g A { 湯 … 150 ml (3/4カップ) 固形コンソメ … 1/8個 赤ワイン … 小さじ1 こしょう … 少々  <b>【作り方】</b> ① ベーコンとじゃが芋、野菜は1cm角に切る。 ② なべに油、にんにく、ベーコンを入れ、弱火でいためる。香りが立ったら玉ねぎとなすを加えて透き通るまでいため、塩の半量を加える。 ③ じゃが芋、人参とキャベツを加えてさっといため、ざく切りにしたトマトの水煮を加えていためる。Aを加えて煮、材料がやわらかくなったら残りの塩とこしょうで味をととのえる。
ご飯 (精白米) ・ 1人分 370kcal ・ 食塩相当量 0.0g	220g
梨 ・ 1人分 34kcal ・ 食塩相当量 0.0g	80g (2切れ)

夕食【1食分 868kcal、食塩相当量 3.7g】	
メニュー	レシピ
じゃが芋の牛肉甘酢あん ・ 1人分 347kcal ・ 食塩相当量 1.7g	材料/1人分 牛もも薄切り肉 … 80g A { しょうゆ … 小さじ1と1/3 しょうが(すりおろし) … 小さじ1/2 酒 … 小さじ1

	<p>           じゃが芋 … 100 g            オリーブ油 … 小さじ 1 / 2            塩 … 少々            ピーマン … 40 g            オリーブ油 … 小さじ 1 / 4            塩 … 少々            ごま油 … 小さじ 1 / 2            酢 … 小さじ 1 と 1 / 2            砂糖 … 小さじ 1            水溶き片栗粉 … 適量         </p> <p>【作り方】</p> <p>① 牛肉は 1 cm幅に切り、A をからめて 15 分置く。じゃが芋は拍子木切り、ピーマンは細切りにする。</p> <p>② フライパンにオリーブ油小さじ 1 / 2 を熱し、じゃが芋を弱火で約 10 分焼き、塩をふって器に盛る。同じフライパンにオリーブ油小さじ 1 / 4 を熱してピーマンをいため、塩をふってじゃが芋の上に盛る。</p> <p>③ さらにフライパンに、ごま油を熱し、牛肉をいためる。火が通ったら酢と砂糖を加え混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。②の上に盛る。</p>
<p>はるさめサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1 人分 68 kcal</li> <li>・ 食塩相当量 1.0 g</li> </ul>	<p>材料 / 1 人分</p> <p>           はるさめ (乾燥) … 6 g            カットわかめ (乾燥) … 1 g            ロースハム … 10 g            人参 … 10 g            きゅうり … 20 g            もやし … 20 g            A { 酢 … 小さじ 1            しょうゆ … 小さじ 2 / 3            砂糖 … 小さじ 1 / 3            ごま油 … 少量         </p> <p>【作り方】</p> <p>① わかめは水でもどしておく。ハム、人参、きゅうりはせん切りにする。</p>

	<p>② はるさめは沸騰した湯で約1分ゆで水にさらし、水気をきる。同じ湯で人参ともやしをさっとゆで、水気を切る。</p> <p>③ 水気を切ったわかめと①と②を合わせ、Aであえる。</p>
<p>ワンタンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 84kcal</li> <li>・ 食塩相当量 1.0g</li> </ul>	<p>材料／1人分</p> <p>ワンタンの皮 …15g (5枚)</p> <p>人参 …5g</p> <p>ねぎ …10g</p> <p>とき卵 …20g</p> <p>中華風だし汁 …170ml</p> <p>塩 …少々</p> <p>【作り方】</p> <p>① 人参はせん切り、ねぎはみじん切りにする。</p> <p>② なべに中華風だし汁を煮立て、人参とワンタンの皮を加えて煮る。</p> <p>③ 火が通ったら、ねぎと溶き卵を加え、塩で味をととのえる。</p>
<p>ごはん (精白米)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 370kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.0g</li> </ul>	220g
<p>お茶 (麦茶)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 0kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.0g</li> </ul>	200ml

補食【1食分 119kcal、食塩相当量 0.2g】	
メニュー	レシピ
<p>オレンジバナナジュース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 119kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.2g</li> </ul>	<p>材料／1人分</p> <p>オレンジ …20g</p> <p>バナナ …40g</p> <p>ヨーグルト …50g</p> <p>はちみつ …小さじ1/2</p> <p>牛乳 (低脂肪) …100g (1/2カップ)</p> <p>【作り方】</p> <p>① オレンジは皮をむき、適当な大きさに切る。</p> <p>② ミキサーに①と残りのすべての材料を入れて<sup>かくはん</sup>攪拌する。</p>

