

大会4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	2,499Kcal
食塩相当量	12.5g
鉄	10.5mg
カルシウム	788mg
糖質 (炭水化物エネルギー比率:63.3%)	395.2g

★メニューのポイント★

「福井マラソン」まで、あと4日。たんぱく質と糖質を意識しましょう。しっかりとたんぱく質を補充して、糖質も徐々に増やしましょう！

朝食【1食分 692kcal、食塩相当量 3.0g】	
メニュー	レシピ
焼きシシャモ ・1人分 83kcal ・食塩相当量 0.6g	材料／1人分 シシャモ …50g (2尾) 【作り方】 ① シシャモを魚焼きグリルで焼く。
卵と小松菜の炒め物 ・1人分 97kcal ・食塩相当量 0.6g	材料／1人分 きくらげ(乾燥) …1g 小松菜 …40g 卵 …50g (1個) 塩 …少々 こしょう …少々 オリーブ油 …適量 A { しょうゆ …少々 塩・こしょう …少々

	<p>【作り方】</p> <p>① きくらげは水でもどし、一口大に切る。小松菜は3～4cm長さに切る。</p> <p>② 卵はときほぐし、塩、こしょうを加え混ぜる。</p> <p>③ フライパンにオリーブ油の半量を熱して①をいため、Aを加え、混ぜてとり出す。</p> <p>④ 残りの油を熱し、②を流し入れて大きく混ぜる。半熟状になったら③を戻し入れてひと混ぜし、器に盛る。</p>
<p>里芋とねぎのみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 45kcal ・ 食塩相当量 1.3g 	<p>材料／1人分</p> <p>里芋 …40g</p> <p>ねぎ …10g</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 里芋は1cm厚さに切る。ねぎは5mm幅の斜め切りにする。</p> <p>② なべにだし汁を入れてみその半量をとき入れ、里芋を加えてやわらかく煮る。ねぎを加えてさっと煮立て、残りのみそをとき入れる。</p>
<p>ごはん（精白米）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 336kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	<p>200g</p>
<p>ヨーグルト（コーンフレーク・はちみつ入り）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 130kcal ・ 食塩相当量 0.6g 	<p>100g</p>
<p>お茶（麦茶）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	<p>200ml</p>

昼食【1食分 670kcal、食塩相当量 3.5g】

メニュー	レシピ																																				
<p>あんかけ焼きそば</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 488kcal ・ 食塩相当量 3.4g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>蒸し中華めん</td><td>…170g (1玉強)</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>…小さじ1/3</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>…適量</td></tr> <tr><td>豚もも肉</td><td>…50g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>…小さじ1/2</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>…30g</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>…30g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>…20g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>…10g</td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>…10g (1枚)</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>…少量 (チューブ可)</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>…少量 (チューブ可)</td></tr> <tr><td>酒</td><td>…小さじ1/2</td></tr> <tr><td>湯</td><td>…50ml (1/4カップ)</td></tr> <tr><td>A { 顆粒中華だし</td><td>…小さじ1/3</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>…大さじ1/2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>…少々</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>…適量</td></tr> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① めんにしょうゆをからめる。 ② 豚肉は2cm幅に切り、酒をふる。玉ねぎは繊維に沿って2cm幅に切る。ピーマンはせん切り、人参は短冊切り、しいたけは薄切りにする。 ③ 中華なべにごま油とにんにく、しょうがを入れて熱し、香りが立ったら、豚肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、もやし、ピーマンを加えて炒める。酒、湯を加え、Aを加え混ぜる。煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④ フライパンにごま油を熱して①のめんを広げて焼く。焼き色がついたら裏返し、ごま油を足して焼く。 ⑤ 器に④を盛り、③のあんをかける。 	蒸し中華めん	…170g (1玉強)	しょうゆ	…小さじ1/3	ごま油	…適量	豚もも肉	…50g	酒	…小さじ1/2	玉ねぎ	…30g	もやし	…30g	ピーマン	…20g	人参	…10g	しいたけ	…10g (1枚)	にんにく	…少量 (チューブ可)	しょうが	…少量 (チューブ可)	酒	…小さじ1/2	湯	…50ml (1/4カップ)	A { 顆粒中華だし	…小さじ1/3	しょうゆ	…大さじ1/2	塩	…少々	片栗粉	…適量
蒸し中華めん	…170g (1玉強)																																				
しょうゆ	…小さじ1/3																																				
ごま油	…適量																																				
豚もも肉	…50g																																				
酒	…小さじ1/2																																				
玉ねぎ	…30g																																				
もやし	…30g																																				
ピーマン	…20g																																				
人参	…10g																																				
しいたけ	…10g (1枚)																																				
にんにく	…少量 (チューブ可)																																				
しょうが	…少量 (チューブ可)																																				
酒	…小さじ1/2																																				
湯	…50ml (1/4カップ)																																				
A { 顆粒中華だし	…小さじ1/3																																				
しょうゆ	…大さじ1/2																																				
塩	…少々																																				
片栗粉	…適量																																				

<p>かぼちゃのミルク煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 96kcal ・ 食塩相当量 0.1g 	<p>材料／1人分</p> <p>かぼちゃ …60g</p> <p>牛乳 …50ml (1/4カップ)</p> <p>塩 …少々</p> <p>砂糖 …小さじ2/3</p> <p>【作り方】</p> <p>① かぼちゃは一口大に切る。</p> <p>② なべに全ての材料を入れて火にかけ、煮立ってきたら吹きこぼれない程度の中火にしてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る (なべの底が焦げつきやすいので、ときどきなべをゆするようにする)。</p>
<p>マルセイユメロン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 34kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	<p>80g</p>
<p>グレープフルーツジュース (濃縮還元)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 53kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	<p>150ml</p>

夕食【1食分 883kcal、食塩相当量 5.6g】	
メニュー	レシピ
<p>ブリの照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 359kcal ・ 食塩相当量 3.2g 	<p>材料／1人分</p> <p>ブリ (ハマチでも可) …100g (1切れ)</p> <p>塩 …少々</p> <p>オリーブ油 …小さじ1/2</p> <p>A { 砂糖 …大さじ1</p> <p>みりん …大さじ1</p> <p>しょうゆ …大さじ1</p> <p>【作り方】</p> <p>① ブリに塩をふる。</p> <p>② フライパンにオリーブ油を熱し、水気をふいたブリを焼く。焼き色がついたら裏返して、両面を色良く焼く。</p>

	<p>③ 火からおろして湯をかけ、油を捨てる。Aを加えてからめながら煮詰める。</p>
<p>かぶと柿の甘酢あえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 37kcal ・ 食塩相当量 0.5g 	<p>材料／1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> かぶ（大根でも可） … 50g 柿 … 20g 塩 … 少々 A { 砂糖 … 小さじ1 酢 … 小さじ1 <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① かぶと柿は3mmの厚さの半月切りにする。 ② かぶに塩をまぶして10分ほどおき、水気を絞る。 ③ Aを合わせ、かぶと柿にあえる。
<p>さつま芋とひじきの白和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 105kcal ・ 食塩相当量 1.0g 	<p>材料／1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 … 15g さつま芋 … 25g こんにゃく … 15g ひじき（乾燥） … 0.5g だし汁 … 100ml A { 砂糖 … 小さじ1／3 塩 … 少々 しょうゆ … 少量 もめん豆腐 … 40g ごま（白） … 小さじ1 B { 砂糖 … 小さじ1 塩 … 少々 しょうゆ … 少量 <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。 ② さつま芋は3cm角の拍子木切り、こんにゃくは薄い短冊切りにする。ひじきは水でもどす。 ③ 鍋に、だし汁と②を入れて火にかける。煮立ったらAを加え、汁気がなくなるまで煮る。 ④ 豆腐は熱湯で約3分ゆで、キッチンペーパーに包

	<p>んで水気を絞る。</p> <p>⑤ すり鉢でごま、④の順にすり混ぜ、Bを混ぜる。 ①と③を加えてあえる。</p>
<p>野菜椀</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 12kcal ・ 食塩相当量 0.9g 	<p>材料／1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根 … 10g 人参 … 5g ごぼう … 5g 生しいたけ … 5g だし汁 … 150ml A { しょうゆ … 小さじ1/3 塩 … 少々 刻みねぎ（小口切り）… 少量 <p>【作り方】</p> <p>① 大根、人参、ごぼうは3～4cm長さのせん切りにし、ごぼうは水にさらす。しいたけは薄切りにする。</p> <p>② なべにだし汁を入れて①を煮る。やわらかくなったらAを加えて味をととのえる。</p> <p>③ 器に盛り、ねぎを散らす。</p>
<p>ごはん（精白米）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 370kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	220g
<p>お茶（麦茶）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	200ml

補食【1食分 254kcal、食塩相当量 0.4g】	
メニュー	分量
<p>どら焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 170kcal ・ 食塩相当量 0.2g 	60g
<p>カフェオレ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 84kcal ・ 食塩相当量 0.2g 	150ml