

大会5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	2,598Kcal
食塩相当量	7.6g
鉄	9.4mg
カルシウム	738mg
糖質 (炭水化物エネルギー比率:59.5%)	386.5g

★メニューのポイント★

「福井マラソン」まで、あと5日。体重の変動が大きくないかチェックしておきましょう。排便状況も確認しておくといいでしょう。

朝食【1食分 687kcal、食塩相当量 2.7g】	
メニュー	レシピ
シラス入り納豆 ・1人分 103kcal ・食塩相当量 0.3g	材料／1人分 納豆 …50g (1パック) シラス干し …1g しょうゆ …小さじ1/3 【作り方】 ① 納豆にシラス干しとしょうゆを加えて混ぜる。
ひじきのごま煮 ・1人分 55kcal ・食塩相当量 1.0g	材料／1人分 ひじき(乾燥) …5g 生しいたけ …10g (1枚) 油揚げ(薄揚げ) …1/10枚 人参 …5g だし汁 …大さじ1

	<p>A { 砂糖 …小さじ2/3 みりん …小さじ1/3 しょうゆ …小さじ1 すりごま(白) …小さじ1/2</p> <p>【作り方】</p> <p>① ひじきは水でもどす。生しいたけは薄切りにする。</p> <p>② 油揚げは、熱湯に通して細切りにし、人参は3cmの長さのせん切りにする。</p> <p>③ なべに①と②を入れ、だし汁とAを加えて弱めの中火で10～15分煮る。煮汁にすりごまを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。</p>
<p>ほうれん草と麩のみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 59kcal ・ 食塩相当量 1.3g 	<p>材料/1人分</p> <p>ほうれん草 …30g 生しいたけ …10g (1枚) 麩(好みのもの) …5g だし汁 …150ml (3/4カップ) みそ …大さじ1/2</p> <p>【作り方】</p> <p>① ほうれん草は3cm長さに切る。しいたけは薄切りにする。</p> <p>② なべにだし汁としいたけを入れてひと煮し、麩とほうれん草を加える。再び煮立ったらみそをとき入れる。</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 (バナナ・はちみつ入り)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 71kcal ・ 食塩相当量 0.2g 	<p>100g</p>
<p>オレンジジュース(濃縮還元)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 63kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	<p>150ml</p>

昼食【1食分 820kcal、食塩相当量 2.3g】

メニュー	レシピ
<p>かぼちゃとナスとベーコンのリゾット</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 429kcal ・ 食塩相当量 1.4g 	<p>材料／1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん …150g かぼちゃ …20g なす …10g 玉ねぎ …10g ベーコン …5g バター …15g 塩 …少々 こしょう …少々 粉チーズ …適量 パセリ（乾燥） …適量 固形コンソメ …1個 水 …200ml <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① かぼちゃは3cmに角切りにし、電子レンジでやわらかくしておく。 ② なすも3cmに角切りし、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにしておく。 ③ フライパンにバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎをいためる。 ④ ③に火が通ったら、なすと①のかぼちゃを加えて軽くいためる。 ⑤ ④に水と固形コンソメを入れ、ごはんを加えて好みの固さになるまで煮る。 ⑥ 粉チーズを加えて、塩、こしょうで調味する。 ⑦ 器に盛ってパセリを飾る。
<p>パスタサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 272kcal ・ 食塩相当量 0.8g 	<p>材料／1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> マカロニ（乾・好みの形のもの） …25g ゆで卵 …20g 人参 …10g

	きゅうり … 15 g A { マヨネーズ … 大さじ 1 プレーンヨーグルト … 小さじ 1 塩 … 少々 砂糖 … 少々 ブロッコリー … 30 g くるみ … 2 g 【作り方】 ① マカロニはゆでる。ゆで卵はみじん切りにする。 ② ブロッコリーは子房に切り、ゆでる。きゅうりは1 cm角に切る。 ③ Aを混ぜて、ソースを作り、①、②、ブロッコリーを合わせてあえる。 ④ ③を器に盛って、くるみを散らす。
ミディトマト ・ 1人分 19 kcal ・ 食塩相当量 0.0 g	2個 (60 g)
牛乳 (普通牛乳) ・ 1人分 101 kcal ・ 食塩相当量 0.2 g	150 ml

夕食【1食分 869 kcal、食塩相当量 2.5 g】	
メニュー	レシピ
豚肉のピカタ トマトソース ・ 1人分 361 kcal ・ 食塩相当量 1.2 g	材料／1人分 豚ロース厚切り肉 (脂身なし) … 100 g (1枚) 塩 … 少々 こしょう … 少々 薄力粉 … 小さじ 2 卵 … 1 / 2個 粉チーズ … 大さじ 1と1 / 4 パセリ (みじん切り) … 小さじ 1 オリーブ油 … 小さじ 1 玉ねぎ … 15 g なす … 15 g ピーマン … 10 g

	<p>オリーブ油 …小さじ1／2 にんにく（みじん切り） …少量 塩 …少々 トマト（水煮缶でも可） …40g 赤ワイン …小さじ1／2</p> <p>A { 固形コンソメ …1／4個 こしょう …少々 砂糖 …少々 ロリエ …1／2枚</p> <p>【作り方】</p> <p>① 豚肉は筋を切り、塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶす。 ② 卵をときほぐし、粉チーズとパセリを加えて混ぜ、①につける。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を焼く。 ④ なす、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。 ⑤ なべにオリーブ油を入れ、にんにくを弱火でいためる。香りが立ったら玉ねぎを加えて透き通るまでいため、塩を加える。 ⑥ ⑤に、なす、ピーマンを加えてさっと混ぜ、皮をむき、粗切りしたトマトとAを加えて、煮込む。 ⑦ 器に③を盛り、⑥をかける。粉ふき芋を添える。</p>
<p>粉ふき芋</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 61kcal ・ 食塩相当量 0.2g 	<p>材料／1人分</p> <p>じゃが芋 …90g 塩 …少々 こしょう …少々</p> <p>【作り方】</p> <p>① じゃが芋は一口大に切ってやわらかくゆでる。 ② 湯を捨て、火の上で鍋をゆすって水気をとばす。 ③ 粉が吹いてきたら塩とこしょうで味をととのえる。</p>
<p>豆腐とまいたけのすまし汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 19kcal ・ 食塩相当量 0.8g 	<p>材料／1人分</p> <p>絹ごし豆腐 …20g まいたけ …15g カットわかめ（乾燥） …0.5g</p>

	だし汁 … 150ml A { 塩 … 少々 しょうゆ … 小さじ1/4 酒 … 小さじ1/4 【作り方】 ① 豆腐は2cm角に切り、水気を切る。まいたけは手でほぐし、わかめは水で戻しておく。 ② なべにだし汁とまいたけを入れてひと煮立ちさせる。豆腐とわかめとAを加え煮立ったら火を消す。
水菜とりんごのサラダ ・ 1人分 57kcal ・ 食塩相当量 0.3g	材料/1人分 水菜 … 30g りんご … 30g くるみ … 2g A { オリーブ油 … 小さじ1/2 塩 … 少々 こしょう … 少々 【作り方】 ① 水菜は長さ3~4cmに切る。 ② りんごは2~3mmの厚さのいちょう切りにし、うすい塩水にくぐらせる。 ③ ①と②、粗く刻んだくるみを合わせ、Aを加えて混ぜ合わす。
ごはん（精白米） ・ 1人分 370kcal ・ 食塩相当量 0.0g	220g
お茶（麦茶） ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g	200ml

補食【1食分 223kcal、食塩相当量 0.1g】	
メニュー	分量
カステラ ・ 1人分 160kcal ・ 食塩相当量 0.1g	50g

<p>オレンジジュース（濃縮還元）</p> <ul style="list-style-type: none">・ 1人分 63kcal・ 食塩相当量 0.0g	<p>150ml</p>
---	--------------