

大会6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	2,754 Kcal
食塩相当量	11.0g
鉄	13.5mg
カルシウム	637mg
糖質 (炭水化物エネルギー比率: 56.0%)	385.8g

★メニューのポイント★

「福井マラソン」まで、あと6日。栄養バランスよくしっかりと食べることが基本です。鉄やカルシウム摂取も意識しておきましょう。

朝食【1食分 755kcal、食塩相当量 4.5g】	
メニュー	レシピ
エノキあんかけがゆ ・1人分 352kcal ・食塩相当量 1.9g	材料／1人分 ごはん …160g えのきだけ …50g A { だし汁 …200ml みりん …小さじ2 しょうゆ …小さじ2 片栗粉 …大さじ1 (2倍量の水でといておく) こねぎ …適量 水 …400ml 【作り方】 ① ごはんは、お湯400mlで軽く煮込む。 ② えのきだけは1cmの長さに切り、こねぎは

	<p>小口切りにしておく。</p> <p>③ 別のなべにえのきだけとAを入れ、煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>④ ③を①にかけ、こねぎを添える。</p>
<p>ごぼうサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 158kcal ・ 食塩相当量 2.0g 	<p>材料／1人分</p> <p>ごぼう … 30g</p> <p>人参 … 20g</p> <p>水菜 … 30g</p> <p>A { しょうゆ … 小さじ2</p> <p>砂糖 … 小さじ2</p> <p>酢 … 小さじ2</p> <p>マヨネーズ … 大さじ1</p> <p>ごま（白） … 少量</p> <p>【作り方】</p> <p>① ごぼうはささがき、人参はせん切り、水菜は一口大に切る。</p> <p>② ごぼうと人参をゆでて、ざるに取り、Aを混ぜた中に入れて冷ます。</p> <p>③ 冷めたら、ごまとマヨネーズを加えてあえる。</p> <p>④ 器に盛った水菜の上に③を盛り付ける。</p>
<p>トマトと卵の炒め物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 180kcal ・ 食塩相当量 0.4g 	<p>材料／1人分</p> <p>卵 … 1個（50g）</p> <p>砂糖 … 小さじ1</p> <p>塩 … 少々</p> <p>トマト … 100g</p> <p>オリーブ油 … 小さじ2</p> <p>【作り方】</p> <p>① 卵を溶いて、砂糖と塩で調味しておく。</p> <p>② トマトは一口大に切っておく。</p> <p>③ フライパンにオリーブ油を敷き、トマトをいため、表面が焼けたら①を入れて全体をいため合わせる。</p>
<p>ヨーグルト（りんご・はちみつ入り）</p>	<p>100g</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 66kcal ・ 食塩相当量 0.2g 	
お茶（麦茶） <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	200ml

昼食【1食分 986kcal、食塩相当量 2.7g】	
メニュー	レシピ
サバと大豆のトマト煮 <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 458kcal ・ 食塩相当量 1.7g 	材料／1人分 <ul style="list-style-type: none"> サバ …80g 塩 …少々 こしょう …少々 薄力粉 …適量 牛ひき肉 …30g 玉ねぎ …40g ゆで大豆 …30g トマト缶（ダイスカット） …80g オリーブ油 …適量 固形コンソメ …20g 塩 …少量 砂糖 …適量 パセリ（飾り） …適量 ☆付け合わせ ほうれん草のソテー <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 …30g えのきだけ …10g バター …2g 塩 …少々 こしょう …少々 【作り方】 <ol style="list-style-type: none"> ① サバは塩とこしょうとふって薄力粉をまぶし、揚げ焼きにする。 ② 玉ねぎは1cm角に切る。なべに油を熱し、ひき肉と

	<p>玉ねぎをよく炒める。固形コンソメ、ゆで大豆、トマト缶、塩、砂糖を加え、汁気が少なくなるまで煮る。</p> <p>③ ②に①を加えてさっと煮る。</p> <p>④ ほうれん草、えのきだけは3cm長さに切り、フライパンにバターを溶かして炒め、塩とこしょうで調味する。</p>																
<p>ツナと海藻のサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 105kcal ・ 食塩相当量 0.3g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>シーチキン（缶）</td><td style="text-align: right;">…20g</td></tr> <tr><td>マヨネーズ</td><td style="text-align: right;">…5g</td></tr> <tr><td>海藻ミックス（乾燥）</td><td style="text-align: right;">…1g</td></tr> <tr><td>しらたき</td><td style="text-align: right;">…15g</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td style="text-align: right;">…5g</td></tr> <tr><td>サニーレタス</td><td style="text-align: right;">…25g</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td style="text-align: right;">…20g</td></tr> <tr><td>ミニトマト</td><td style="text-align: right;">…1個</td></tr> </table> <p>【作り方】</p> <p>① ツナは油をきってマヨネーズと混ぜ合わせる。</p> <p>② 海藻ミックスは水に漬けてもどしておく。</p> <p>③ しらたきは食べやすい長さに切ってゆで、ざるにあげる。冷めたら②と混ぜ合わせる。</p> <p>④ きゅうりは薄い輪切りにし、サニーレタスはちぎる。</p> <p>⑤ ブロッコリーは子房に分けてゆでる。ミニトマトはへたをとり除く。</p> <p>⑥ 器に④を置き、①と③と⑤を盛る。</p>	シーチキン（缶）	…20g	マヨネーズ	…5g	海藻ミックス（乾燥）	…1g	しらたき	…15g	きゅうり	…5g	サニーレタス	…25g	ブロッコリー	…20g	ミニトマト	…1個
シーチキン（缶）	…20g																
マヨネーズ	…5g																
海藻ミックス（乾燥）	…1g																
しらたき	…15g																
きゅうり	…5g																
サニーレタス	…25g																
ブロッコリー	…20g																
ミニトマト	…1個																
<p>かきたまスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 86kcal ・ 食塩相当量 0.7g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>卵</td><td style="text-align: right;">…50g（1個）</td></tr> <tr><td>人参</td><td style="text-align: right;">…10g</td></tr> <tr><td>ねぎ</td><td style="text-align: right;">…10g</td></tr> <tr><td>中華だし</td><td style="text-align: right;">…小さじ2</td></tr> <tr><td>塩</td><td style="text-align: right;">…少量</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td style="text-align: right;">…少量</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td style="text-align: right;">…1g</td></tr> <tr><td>水</td><td style="text-align: right;">…300ml</td></tr> </table>	卵	…50g（1個）	人参	…10g	ねぎ	…10g	中華だし	…小さじ2	塩	…少量	こしょう	…少量	片栗粉	…1g	水	…300ml
卵	…50g（1個）																
人参	…10g																
ねぎ	…10g																
中華だし	…小さじ2																
塩	…少量																
こしょう	…少量																
片栗粉	…1g																
水	…300ml																

	<p>【作り方】</p> <p>① ねぎは小口切り、人参はせん切り、卵はといておく。</p> <p>② なべに水と人参、中華だしを加えてひと煮立ちさせる。</p> <p>③ 煮立ったところに水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵、ねぎを加えて大きくかきまぜ、塩、こしょうで調味する。</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 	200g
<p>お茶（麦茶）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	200ml

夕食【1食分 748kcal、食塩相当量 3.6g】	
メニュー	レシピ
<p>ひじき入りつくね焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 265kcal ・ 食塩相当量 1.3g 	<p>材料／1人分</p> <p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏ひき肉 …80g もめん豆腐 …20g ひじき（乾燥）…3g 玉ねぎ …20g とき卵 …12g（1／4個） 酒 …小さじ1 片栗粉 …小さじ1 しょうゆ …少量 塩 …少々 オリーブ油 …少量 <p>B {</p> <ul style="list-style-type: none"> 酒 …小さじ1 みりん …小さじ1 しょうゆ …小さじ1 砂糖 …小さじ1 片栗粉 …小さじ1／3 水 …小さじ1 <p>☆付け合わせ</p>

	<p>刻みねぎ（飾り）…小さじ1 大根 …15g 水菜 …15g ミディトマト …30g（1個）</p> <p>【作り方】</p> <p>① もめん豆腐は水気を切り、にぎりつぶす。ひじきは水につけてもどす。玉ねぎはみじん切りにする。</p> <p>② ボウルに①と、他のAの材料を入れて、よく練り混ぜ、ハンバーグのように形をととのえる。</p> <p>③ フライパンに油を熱し、②を両面焼いて焼き色をつける。蓋をして弱火で蒸し焼きし、中まで火を通す。</p> <p>④ なべにBを入れて煮立て、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、あんを作る。</p> <p>⑤ 大根はせん切りにし、水菜は3cmの長さに切り、混ぜ合わせる。ミディトマトは半分に切る。</p> <p>⑥ 器に③を盛って④のあんをかけ、刻みねぎを散らす。⑤の野菜を添える。</p>
<p>切り干し大根の煮物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 86kcal ・ 食塩相当量 1.0g 	<p>材料／1人分</p> <p>切り干し大根（乾燥）…10g 人参 …10g 油揚げ …5g 糸こんにゃく …15g サラダ油 …少量 だし汁 …50ml</p> <p>A { 酒 …小さじ1 砂糖 …小さじ1 しょうゆ …小さじ1</p> <p>【作り方】</p> <p>① 切り干し大根は水につけてもどし、水気を絞る。</p>

	<p>② 人参はせん切り、油揚げは短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きする。糸こんにゃくは3cmの長さに切る。</p> <p>③ なべに油を熱して①と②をいため、だし汁を加えて煮る。さらにAを加えて、汁気がなくなるまで煮る。</p>
<p>ほうれん草とえのきのみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 26kcal ・ 食塩相当量 1.3g 	<p>材料／1人分</p> <p>ほうれん草 …20g</p> <p>えのきだけ …10g</p> <p>だし汁 …150ml</p> <p>みそ …大さじ1/2</p> <p>【作り方】</p> <p>① ほうれん草はゆでて、水にさらしてから長さ3cmに切る。えのきだけは長さ3cmに切る。</p> <p>② なべにだし汁とえのきだけを入れてひと煮立ちさせる。さらに、①のほうれん草を加え、みそをとき入れる。</p> <p>③ 火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。</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 265kcal、食塩相当量 0.1g】	
メニュー	分量
<p>今川焼</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 265kcal ・ 食塩相当量 0.1g 	120g（1個）
<p>お茶（麦茶）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	150ml

