

# 大会前日の献立例

☆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	2,589Kcal
食塩相当量	10.4g
鉄	9.5mg
カルシウム	679mg
糖質 (炭水化物エネルギー比率:72.8%)	471.0g

## ★メニューのポイント★

明日は「福井マラソン」。しっかりと糖質を摂取しましょう。消化の良いものがおすすめです！夕食はできるだけ早く終えて、しっかりと睡眠をとりましょう！

朝食【1食分 916kcal、食塩相当量 3.2g】	
メニュー	レシピ
もち入り親子雑炊 ・1人分 649kcal ・食塩相当量 2.4g	材料／1人分 もち …150g (3個) 小松菜 …20g ねぎ …5g だし汁 …300ml 鶏ひき肉 …20g ごはん …100g A { 酒 …小さじ1 塩 …小さじ1/4 しょうゆ …小さじ1/2 卵 …50g (1個)  【作り方】 ① もちは焼く。

	<p>② 小松菜は2cm長さに切り、ねぎは斜め薄切りにする。</p> <p>③ なべにだしを煮立て、ひき肉をほぐし入れる。肉に火が通ったらごはんをほぐし入れる。</p> <p>④ Aを加えて味をととのえ、②を加える。ひと煮立ちしたら①を加え、卵をといいて流し入れ、火を消す。ふたをして蒸らす。</p>																	
<p>りんごとさつま芋のレモン煮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 73kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.1g</li> </ul>	<p>材料／1人分</p> <table> <tr> <td>さつま芋</td> <td>…30g</td> </tr> <tr> <td>りんご</td> <td>…30g</td> </tr> <tr> <td rowspan="6">A {</td> <td>干しぶどう</td> <td>…適量</td> </tr> <tr> <td>白ワイン</td> <td>…小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>…小さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>レモン汁</td> <td>…小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>…少々</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>…小さじ2</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <p>① さつま芋は1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。りんごは5mm厚さのちょう切りにする。</p> <p>② なべに①とAを入れ、紙ぶたをして弱火でやわらかくなるまで煮て冷まし、器に盛る。</p>	さつま芋	…30g	りんご	…30g	A {	干しぶどう	…適量	白ワイン	…小さじ1/2	砂糖	…小さじ2/3	レモン汁	…小さじ1/2	塩	…少々	水	…小さじ2
さつま芋	…30g																	
りんご	…30g																	
A {	干しぶどう	…適量																
	白ワイン	…小さじ1/2																
	砂糖	…小さじ2/3																
	レモン汁	…小さじ1/2																
	塩	…少々																
	水	…小さじ2																
<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"> <li>・ 1人分 130kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.6g</li> </ul>	100g																	
<p>オレンジジュース(濃縮還元)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 63kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.0g</li> </ul>	150ml																	

昼食【1食分 687kcal、食塩相当量 5.0g】					
メニュー	レシピ				
<p>みそ煮込みうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 371kcal</li> <li>・ 食塩相当量 4.4g</li> </ul>	<p>材料／1人分</p> <table> <tr> <td>ゆでうどん</td> <td>…230g (1袋)</td> </tr> <tr> <td>豚もも肉</td> <td>…30g</td> </tr> </table>	ゆでうどん	…230g (1袋)	豚もも肉	…30g
ゆでうどん	…230g (1袋)				
豚もも肉	…30g				

	<p>           里芋 … 30 g            大根 … 20 g            人参 … 10 g            ねぎ … 10 g            しめじ … 10 g            だし汁 … 400 ml (2カップ)            A { みそ … 大さじ1と1/2                  みりん … 小さじ1                  七味唐辛子 … 適量         </p> <p>【作り方】</p> <p>① 豚肉は一口大に切る。</p> <p>② 里芋は皮をむいて7～8mmの厚さの輪切りにし、さっとゆでる。水にとってぬめりを洗い流す。</p> <p>③ 大根と人参はいちょう切り、しめじは石づきを取って手で食べやすい大きさにほぐす。</p> <p>④ ねぎは斜め薄切りにする。</p> <p>⑤ なべにだしと②と③を入れて煮、やわらかくなったら①を加え、あくを除きながら火を通す。</p> <p>⑥ Aをとき入れ、うどんを加えて少し煮込む。器に盛って④をのせ、好んで七味唐辛子をふる。</p>
<p>にんじんもやしのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1人分 46 kcal</li> <li>・ 食塩相当量 0.2 g</li> </ul>	<p>材料 / 1人分</p> <p>           人参 … 20 g            もやし … 60 g            粒コーン (缶) … 5 g            A { 酢 … 小さじ1                  砂糖 … 小さじ1                  塩 … 少々         </p> <p>【作り方】</p> <p>① 人参はピーラーで縦に薄く削る。</p> <p>② もやしをゆでて、にんじんもやわらかくなるまでさっとゆでる。</p>

	③ ②とコーン、Aを混ぜ合わせる。
じゃこ菜おにぎり ・ 1人分 169kcal ・ 食塩相当量 0.3g	材料／1人分 ごはん …90g 大根の葉 …15g ちりめんじゃこ…4g いりごま（白）…小さじ1/3  <b>【作り方】</b> ① 大根葉をゆでて小口切りにし、ちりめんじゃこ、ごまとともにごはん混ぜ込み、おにぎりにする。
牛乳（普通牛乳） ・ 1人分 101kcal ・ 食塩相当量 0.2g	150ml

夕食【1食分 798kcal、食塩相当量 2.2g】	
メニュー	レシピ
ゆで豚と蒸し野菜 ハニーマスタードソース ・ 1人分 213kcal ・ 食塩相当量 0.9g	材料／1人分 豚もも薄切り肉 …80g キャベツ …30g ブロccoli …20g 人参 …20g かぼちゃ …30g はちみつ …小さじ1 粒入りマスタード…大さじ1/2 レモン汁 …小さじ1/2 しょうゆ …小さじ1/2 白ワイン …小さじ1 （アルコールに弱い場合は加えない）  <b>【作り方】</b> ① 豚もも薄切り肉は、熱湯でさっとゆでる。 ② 野菜類は食べやすい大きさに切り、蒸し器で約10分蒸す。 ③ Aを合わせ、ハニーマスタードソースを作る。 ④ ①のゆで豚肉と②の蒸し野菜を皿に盛り、③を

	かける。
もち入りみそ汁 ・ 1人分 160kcal ・ 食塩相当量 1.3g	材料／1人分 もち …1個(50g) 油揚げ(薄揚げ) …5g 小松菜 …30g 煮干しだし汁 …150ml みそ …大さじ1/2  【作り方】 ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。小松菜は4cmの長さに切る。 ② もちを半分に切り焼く。 ③ なべに煮干しを入れ中火にかけ、煮立ったら①と②を加えてひと煮立ちさせ、みそをとき入れる。
ごはん(精白米) ・ 1人分 370kcal ・ 食塩相当量 0.0g	220g
柿・梨 ・ 1人分 56kcal ・ 食塩相当量 0.0g	柿 …55g 梨 …55g
お茶(麦茶) ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g	200ml

補食【1食分 188kcal、食塩相当量 0.1g】	
メニュー	分量
大福もち ・ 1人分 188kcal ・ 食塩相当量 0.1g	80g
お茶(麦茶) ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g	150ml