

大会2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	2,308Kcal
食塩相当量	11.4g
鉄	10.9mg
カルシウム	961mg
糖質 (炭水化物エネルギー比率:68.0%)	392.2g

★メニューのポイント★

「福井マラソン」まで、あと2日。特に糖質を意識しましょう。身体が重いと感じない程度に、しっかりと糖質をとりましょう！

朝食【1食分 802kcal、食塩相当量 3.4g】	
メニュー	レシピ
きのこと生揚げのピリ辛炒め ・1人分 162kcal ・食塩相当量 0.7g	材料／1人分 生揚げ（厚揚げ） …80g 生しいたけ …10g（1枚） ねぎ …10g 赤パプリカ …7g ピーマン …7g しょうが（すりおろし）…少量 サラダ油 …少量 A { 中華だし（スープ） …30ml オイスターソース …小さじ1 七味唐辛子 …適量 【作り方】 ① 生揚げは拍子木切りし、熱湯をかけて油抜きする。

	<p>② しいたけは軸を除いて薄切りにし、ねぎは斜め薄切り、パプリカ、ピーマンは乱切りにする。</p> <p>③ フライパンに油を熱してしょうがをいため、②を加えてある程度火が通るまでいためる。①とAを加えたら生揚げがくずれないようにいため合わせ、七味唐辛子をふりかける。</p> <p>④ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。</p>															
<p>小松菜と蒸し鶏のごまあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 63kcal ・ 食塩相当量 0.9g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">鶏むね肉</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">…10g</td> </tr> <tr> <td>小松菜</td> <td style="text-align: right;">…80g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td style="text-align: right;">…10g</td> </tr> <tr> <td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">A {</td> <td>みりん</td> <td style="text-align: right;">…小さじ1</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td style="text-align: right;">…小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td style="text-align: right;">…小さじ1</td> </tr> <tr> <td>いりごま（白）</td> <td style="text-align: right;">…少量</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <p>① 小松菜は食べやすい大きさに切り、熱湯でゆでて水にとり、絞る。にんじんは短冊切りにし、熱湯でゆでて水にとり水気を切る。</p> <p>② 鶏肉は熱湯でゆでて冷まし、食べやすい大きさに手でほぐす。</p> <p>③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加えてあえる。</p>	鶏むね肉	…10g	小松菜	…80g	人参	…10g	A {	みりん	…小さじ1	砂糖	…小さじ1	しょうゆ	…小さじ1	いりごま（白）	…少量
鶏むね肉	…10g															
小松菜	…80g															
人参	…10g															
A {	みりん	…小さじ1														
	砂糖	…小さじ1														
	しょうゆ	…小さじ1														
	いりごま（白）	…少量														
<p>じゃが芋とわかめのみそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 43kcal ・ 食塩相当量 1.4g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">じゃが芋</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">…30g</td> </tr> <tr> <td>カットわかめ（乾燥）</td> <td style="text-align: right;">…1g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td style="text-align: right;">…150ml（3/4カップ）</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td style="text-align: right;">…大さじ1/2</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <p>① わかめは水にもどしておく。</p> <p>② じゃが芋は厚めのいちょう切りにしておく。</p> <p>③ なべにだしと①を入れて煮、じゃが芋がやわらかくなったらわかめを入れ、みそをとき入れて火を止める。</p>	じゃが芋	…30g	カットわかめ（乾燥）	…1g	だし汁	…150ml（3/4カップ）	みそ	…大さじ1/2							
じゃが芋	…30g															
カットわかめ（乾燥）	…1g															
だし汁	…150ml（3/4カップ）															
みそ	…大さじ1/2															
<p>ごはん（精白米）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 336kcal 	<p>200g</p>															

・食塩相当量 0.0g	
ヨーグルト（くるみ・はちみつ入り） ・1人分 97kcal ・食塩相当量 0.2g	100g
牛乳（普通牛乳） ・1人分 101kcal ・食塩相当量 0.2g	150ml

昼食【1食分 629kcal、食塩相当量 5.9g】	
メニュー	レシピ
なすの含め煮 ・1人分 103kcal ・食塩相当量 0.9g	材料／1人分 なす …80g むき枝豆（冷凍） …7g A { だし汁 …50ml 酒 …小さじ1 砂糖 …小さじ1 みりん …小さじ1 しょうゆ …小さじ1 サラダ油 …小さじ1 【作り方】 ① なすはヘタを除いて縦半分に切り、皮に格子状に切り込みを入れ、油を敷いたフライパンで軽く両面を焼く。 ② 枝豆はさっとゆでる。 ③ なべにAを入れて火にかけ、①を加えて煮る。 ④ ③を器に盛り、②の枝豆を散らす。
そうめん入り清汁 ・1人分 131kcal ・食塩相当量 3.0g	材料／1人分 小松菜 …30g 生しいたけ …10g（1枚） そうめん（乾燥） …30g かまぼこ …10g だし汁 …200ml（1カップ） A { 酒 …小さじ1/2 塩 …少々 しょうゆ …小さじ1/2

	<p>【作り方】</p> <p>① 小松菜は4cm長さに切る。しいたけは薄切りにする。</p> <p>② そうめんは固めにゆでる。</p> <p>③ かまぼこは薄く切る。</p> <p>④ 鍋にだし汁としいたけを入れて煮立て、小松菜とAを加え、ひと煮立ちしたら②を加える。器に盛り、③をのせる。</p>																			
<p>たこめし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 335kcal ・ 食塩相当量 1.9g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">精白米</td> <td style="width: 50%;">…150g (1合)</td> </tr> <tr> <td>たこ (足の部位)</td> <td>…20g</td> </tr> <tr> <td>枝豆</td> <td>…7g</td> </tr> <tr> <td>みつば (飾り)</td> <td>…適量</td> </tr> <tr> <td rowspan="5" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">A {</td> <td>しょうが (すりおろし)</td> <td>…小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>…小さじ2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>…小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>…大さじ1</td> </tr> <tr> <td>顆粒和風だし</td> <td>…小さじ1/2</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <p>① 米をとぎ、ざるにあけて30分程おく。たこ足は5mm幅の輪切りにしておく。</p> <p>② 炊飯器に①と1合分の水とAを入れて軽く混ぜ、輪切りにしたたこ足を上にのせて炊く。</p> <p>③ 炊き上がったら器に盛り、みつばを飾る。</p>	精白米	…150g (1合)	たこ (足の部位)	…20g	枝豆	…7g	みつば (飾り)	…適量	A {	しょうが (すりおろし)	…小さじ1/2	しょうゆ	…小さじ2	酒	…小さじ1/2	みりん	…大さじ1	顆粒和風だし	…小さじ1/2
精白米	…150g (1合)																			
たこ (足の部位)	…20g																			
枝豆	…7g																			
みつば (飾り)	…適量																			
A {	しょうが (すりおろし)	…小さじ1/2																		
	しょうゆ	…小さじ2																		
	酒	…小さじ1/2																		
	みりん	…大さじ1																		
	顆粒和風だし	…小さじ1/2																		
<p>りんごのコンポート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 60kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">りんご</td> <td style="width: 50%;">…60g</td> </tr> <tr> <td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">A {</td> <td>水</td> <td>…10g (小さじ2)</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>…小さじ1</td> </tr> <tr> <td>レモン汁</td> <td>…小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>赤ワイン</td> <td>…大さじ1</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <p>① りんごはくし形に切る。</p> <p>② なべにAと①を入れ、紙ぶたをして弱火で約15分煮、そのまま冷まし、器に盛る。</p>	りんご	…60g	A {	水	…10g (小さじ2)	砂糖	…小さじ1	レモン汁	…小さじ1/2	赤ワイン	…大さじ1								
りんご	…60g																			
A {	水	…10g (小さじ2)																		
	砂糖	…小さじ1																		
	レモン汁	…小さじ1/2																		
	赤ワイン	…大さじ1																		

お茶（麦茶） ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g	200ml
---------------------------------------	-------

夕食【1食分 689kcal、食塩相当量 2.1g】

メニュー	レシピ
エビドリア ・ 1人分 509kcal ・ 食塩相当量 1.2g	材料／1人分 精白米 …105g むきえび …40g 玉ねぎ …20g 生しいたけ …10g（1枚） 固形コンソメ …1／4個 湯 …100ml（1／2カップ） トマトケチャップ…大さじ1と1／3 バター …小さじ1 薄力粉 …小さじ1 A { 固形コンソメ …1／8個 湯 …小さじ2 牛乳（低脂肪） …50ml 塩 …少々 こしょう …少々 パン粉 …小さじ1／2 粉チーズ …適量 【作り方】 ① 玉ねぎはみじん切り、しいたけは薄切りにする。 ② コンソメは湯で溶かす。 ③ 炊飯器に洗米・水切りした米を入れ、トマトケチャップと②を加え、規定の水量まで水を入れ、よく混ぜ、むきえびと①をのせて炊く。 ④ 厚手のなべにバターを焦がさないようにとかし薄力粉をふり入れて、さらさらになるまで弱火で加熱する。よく混ぜたA、牛乳の順に加え、ダマにならないように底から混ぜ、弱火でとろみがつくまで煮て塩、こしょうで味をととのえる。 ⑤ 耐熱皿に③のピラフを盛り、④のホワイトソース

	<p>をかけて、パン粉と粉チーズをふる。230℃のオーブンに熱したオーブンで表面に焦げ目がつくまで焼く。</p>																					
<p>芋と柑橘のサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 85kcal ・ 食塩相当量 0.4g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">さつま芋</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">…30g</td> </tr> <tr> <td>グレープフルーツ（柑橘類）</td> <td style="text-align: right;">…30g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td style="text-align: right;">…20g</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td style="text-align: right;">…15g</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td style="text-align: right;">…10g</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td style="text-align: right;">…少量</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">A {</td> <td>塩</td> <td style="text-align: right;">…少々</td> </tr> <tr> <td>バルサミコ酢</td> <td style="text-align: right;">…小さじ1/5</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td style="text-align: right;">…小さじ1/4</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① さつま芋は拍子木に切る。人参は5mmの厚さの輪切りにする。 ② フライパンにオリーブ油を入れ、①を弱火で焼く。 ③ きゅうりは小口切り、レタスは一口大にちぎる。ブロッコリーはゆでる。グレープフルーツは皮をむき、実を粗くほぐす。 ④ ②と③を混ぜ、Aであえる。 	さつま芋	…30g	グレープフルーツ（柑橘類）	…30g	人参	…20g	きゅうり	…15g	ブロッコリー	…10g	オリーブ油	…少量	A {	塩	…少々	バルサミコ酢	…小さじ1/5	オリーブ油	…小さじ1/4		
さつま芋	…30g																					
グレープフルーツ（柑橘類）	…30g																					
人参	…20g																					
きゅうり	…15g																					
ブロッコリー	…10g																					
オリーブ油	…少量																					
A {	塩	…少々																				
	バルサミコ酢	…小さじ1/5																				
	オリーブ油	…小さじ1/4																				
<p>マカロニ入り野菜スープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 95kcal ・ 食塩相当量 0.5g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">かぶ</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">…20g</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td style="text-align: right;">…20g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td style="text-align: right;">…10g</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td style="text-align: right;">…10g</td> </tr> <tr> <td>マカロニ（乾燥・好みの形）</td> <td style="text-align: right;">…10g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td style="text-align: right;">…少々</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td style="text-align: right;">…少々</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">A {</td> <td>白ワイン</td> <td style="text-align: right;">…小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>固形コンソメ</td> <td style="text-align: right;">…1/8個</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td style="text-align: right;">…170ml</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p>	かぶ	…20g	玉ねぎ	…20g	人参	…10g	ベーコン	…10g	マカロニ（乾燥・好みの形）	…10g	塩	…少々	こしょう	…少々	A {	白ワイン	…小さじ1/2	固形コンソメ	…1/8個	水	…170ml
かぶ	…20g																					
玉ねぎ	…20g																					
人参	…10g																					
ベーコン	…10g																					
マカロニ（乾燥・好みの形）	…10g																					
塩	…少々																					
こしょう	…少々																					
A {	白ワイン	…小さじ1/2																				
	固形コンソメ	…1/8個																				
	水	…170ml																				

	<p>① かぶ、玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。人参は8mm角に切る。</p> <p>② マカロニは固めにゆでる。</p> <p>③ 厚手のなべで、低温でベーコンをいため、油が出てきたら玉ねぎを入れていためる。</p> <p>④ 玉ねぎが透き通ってきたら、人参とかぶを加えていため、塩、こしょうをふり、Aを加えて煮る。やわらかくなったら②を加える。</p>
<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 188kcal、食塩相当量 0.1g】	
メニュー	レシピ
<p>カステラ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 160kcal ・ 食塩相当量 0.1g 	50g
<p>はちみつレモンソーダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 29kcal ・ 食塩相当量 0.0g 	<p>材料／1人分</p> <p>レモン …15g</p> <p>はちみつ …小さじ1</p> <p>炭酸水 …150ml（3／4カップ）</p> <p>【作り方】</p> <p>① レモンは輪切りにし、はちみつに漬けて1晩置いておく。炭酸水と合わせて混ぜる。</p>