

大会1週間前の献立例

☆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	2,706Kcal
食塩相当量	8.3g
鉄	14.2mg
カルシウム	616mg
糖質 (炭水化物エネルギー比率:60.9%)	412.1g

★メニューのポイント★

「福井マラソン」まで、あと1週間。食事のバランスを意識しましょう。定食スタイルの食事を心がけましょう。栄養バランスよくしっかりと食べることが基本です。

朝食【1食分 693kcal、食塩相当量 2.2g】	
メニュー	レシピ
シラスと小ねぎ入り卵焼き ・1人分 133kcal ・食塩相当量 0.4g	材料／1人分 卵 …50g (1個) だし …小さじ2 こねぎ (小口切り) …大さじ1/2 シラス干し …大さじ1/2 A { 砂糖 …小さじ2/3 塩 …少量 油 …適量 大根 …50g 【作り方】 ① 卵はときほぐし、Aを加え混ぜる。 ② 卵焼き器かフライパンに油を熱し、①を2～3回に分けて流し入れ、巻きながら焼く。

	③ ②を食べやすく切って器に盛り、おろし大根を添える。
じゃが芋といんげんの煮物 ・ 1人分 52kcal ・ 食塩相当量 0.3g	材料／1人分 さやいんげん …20g じゃが芋 …50g A { だし汁 …50ml (1/4カップ) みりん …小さじ1/2 しょうゆ …小さじ1/3 【作り方】 ① じゃが芋は一口大に切る。さやいんげんは筋を除き、斜めに一口大に切る。 ② なべにAを入れて煮立て、じゃが芋を加えて火が通るまで煮る。 ③ じゃが芋に火が通ったら、さやいんげんを入れてひと煮立ちさせる。
油揚げと小松菜のみそ汁 ・ 1人分 43kcal ・ 食塩相当量 1.3g	材料／1人分 油揚げ …5g (1/6枚) 小松菜 …30g だし汁 …150g (3/4カップ) みそ …大さじ1/2 【作り方】 ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。小松菜は4cm長さに切る。 ② なべにだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら①を加えてひと煮し、みそをとき入れる。
ごはん (精白米) ・ 1人分 334kcal ・ 食塩相当量 0.0g	200g
ヨーグルト (グラノーラ・はちみつ入り) ・ 1人分 131kcal ・ 食塩相当量 0.2g	100g
お茶 (麦茶) ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g	200ml

昼食【1食分 1, 032kcal、食塩相当量 2.5g】

メニュー	レシピ																											
<p>鶏レバー入りドライカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 680kcal ・ 食塩相当量 1.3g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">鶏レバー</td> <td style="text-align: right;">…30g</td> </tr> <tr> <td>牛ひき肉</td> <td style="text-align: right;">…60g</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td style="text-align: right;">…40g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td style="text-align: right;">…30g</td> </tr> <tr> <td>干しぶどう</td> <td style="text-align: right;">…大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>オリーブ油</td> <td style="text-align: right;">…適量</td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="vertical-align: middle;">A {</td> <td>にんにくのみじん切り</td> <td style="text-align: right;">…小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>カレー粉</td> <td style="text-align: right;">…小さじ1</td> </tr> <tr> <td>赤ワイン</td> <td style="text-align: right;">…小さじ1</td> </tr> <tr> <td>a: トマト水煮缶 (ホール)</td> <td style="text-align: right;">…130g</td> </tr> <tr> <td>: 固形コンソメ</td> <td style="text-align: right;">…1/4個</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td style="text-align: right;">…少量</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td style="text-align: right;">…220g</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。鶏レバーは血のかたまりなどを流水で洗い一口大に切る。熱湯で約2分ゆで、ざるにあげる。干しぶどうは湯でもどして刻む。 ② なべに油を入れ、にんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えて透き通るまでいためる。人参を加えていため、さらにひき肉とレバーを加え、レバーを木べらでつぶしながらいためる。Aを加え混ぜ、汁気がなくなるまで約10分煮る。 	鶏レバー	…30g	牛ひき肉	…60g	玉ねぎ	…40g	人参	…30g	干しぶどう	…大さじ1/2	オリーブ油	…適量	A {	にんにくのみじん切り	…小さじ1/2	カレー粉	…小さじ1	赤ワイン	…小さじ1	a: トマト水煮缶 (ホール)	…130g	: 固形コンソメ	…1/4個	塩	…少量	ごはん	…220g
鶏レバー	…30g																											
牛ひき肉	…60g																											
玉ねぎ	…40g																											
人参	…30g																											
干しぶどう	…大さじ1/2																											
オリーブ油	…適量																											
A {	にんにくのみじん切り	…小さじ1/2																										
	カレー粉	…小さじ1																										
	赤ワイン	…小さじ1																										
a: トマト水煮缶 (ホール)	…130g																											
: 固形コンソメ	…1/4個																											
塩	…少量																											
ごはん	…220g																											
<p>サツマイモサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 242kcal ・ 食塩相当量 1.1g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">サツマイモ</td> <td style="text-align: right;">…80g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td style="text-align: right;">…10g</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td style="text-align: right;">…30g</td> </tr> <tr> <td>ロースハム</td> <td style="text-align: right;">…20g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td style="text-align: right;">…少量</td> </tr> </table>	サツマイモ	…80g	人参	…10g	きゅうり	…30g	ロースハム	…20g	塩	…少量																	
サツマイモ	…80g																											
人参	…10g																											
きゅうり	…30g																											
ロースハム	…20g																											
塩	…少量																											

	こしょう …少量 A { マヨネーズ …大さじ1 プレーンヨーグルト…小さじ1 サニーレタス …適量 【作り方】 ① サツマイモと人参は皮をむき、いちよう切りにしてゆでる。 ② きゅうりは小口切りにし、塩をふってしばらくおき、水気を絞る。ハムは短冊切りにする。 ③ ①のサツマイモを熱いうちにつぶし、塩をふる。人参、②、Aを加えてあえる。 ④ 器にサニーレタスを敷き、③を盛る。
キウイフルーツ ・ 1人分 42kcal ・ 食塩相当量 0.0g	80g
牛乳（普通牛乳） ・ 1人分 67kcal ・ 食塩相当量 0.1g	100ml

夕食【1食分 840kcal、食塩相当量 3.5g】	
メニュー	レシピ
サンマのかば焼き丼 ・ 1人分 695kcal ・ 食塩相当量 1.9g	材料／1人分 サンマ …80g（1尾） 塩 …少々 酒 …小さじ1と1/2 薄力粉（米粉）…小さじ2 オリーブ油 …小さじ1/2 A { 酒 …小さじ1と1/2 みりん …小さじ1 砂糖 …小さじ1弱 しょうゆ …小さじ1と1/2 ごはん …220g 刻みねぎ …大さじ1/2 刻みのり …少量

	<p>【作り方】</p> <p>① サンマは頭と内臓を取り除いて開く。塩と酒をふって10分ほど置き、水気をふいて小麦粉をまぶす（小麦粉の代わりに米粉を用いても良い）。</p> <p>② フライパンに油を熱し、①を中火で身側、皮側の順に色良く焼き、Aを加えて全体にからめる。</p> <p>③ 丼にご飯を盛って②を乗せ、刻みネギとのりを散らす。</p>																
<p>サツマイモと小松菜の煮物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 76kcal ・ 食塩相当量 0.7g 	<p>材料／1人分</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">サツマイモ</td> <td style="width: 50%;">…50g</td> </tr> <tr> <td>小松菜</td> <td>…15g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>…100ml</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">A {</td> <td>塩</td> <td>…少々</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>…小さじ1/2</td> </tr> </table> <p>※サツマイモを里芋にかえても良い。 里芋の場合は、Aに砂糖小さじ1/3加える。</p> <p>【作り方】</p> <p>① サツマイモは皮つきのまま、7～8cmの厚さに輪切りにし、水につけてあくを除く。</p> <p>② なべにだし汁と①とAを加えて火にかける。</p> <p>③ 小松菜はゆでて水にとり、水気を絞って3～4cmの長さに切る。</p> <p>④ サツマイモに火が通ったら器に盛り、なべに残った煮汁で小松菜をさっと煮からめ、サツマイモに添える。</p>	サツマイモ	…50g	小松菜	…15g	だし汁	…100ml	A {	塩	…少々	しょうゆ	…小さじ1/2					
サツマイモ	…50g																
小松菜	…15g																
だし汁	…100ml																
A {	塩	…少々															
	しょうゆ	…小さじ1/2															
<p>けんちん汁</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人分 40kcal ・ 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%;">もめん豆腐</td> <td style="width: 50%;">…15g</td> </tr> <tr> <td>豚もも薄切り肉</td> <td>…10g</td> </tr> <tr> <td>大根</td> <td>…10g</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>…10g</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>…5g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>…5g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>…150ml</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>…少々</td> </tr> </table>	もめん豆腐	…15g	豚もも薄切り肉	…10g	大根	…10g	こんにゃく	…10g	ごぼう	…5g	人参	…5g	だし汁	…150ml	塩	…少々
もめん豆腐	…15g																
豚もも薄切り肉	…10g																
大根	…10g																
こんにゃく	…10g																
ごぼう	…5g																
人参	…5g																
だし汁	…150ml																
塩	…少々																

	酒 …小さじ1/2 しょうゆ …小さじ1/2 【作り方】 ① 豆腐はあらく崩し、ざるにのせて水きりをする。 ② 豚肉は一口大に切る。ごぼうはささがき、大根と人参はいちょう切り、こんにゃくは一口大に、全て2～3mm厚さに切る。 ③ なべにだし汁を煮立て、②と塩、酒を入れて煮る。野菜がやわらかくなったら、①を加え、しょうゆで味をととのえる。
ミディトマト ・ 1人分 29kcal ・ 食塩相当量 0.0g	60g (2個)
お茶(麦茶) ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g	200ml

補食【1食分 141kcal、食塩相当量 0.1g】	
メニュー	分量
串団子(あんこ) ・ 1人分 141kcal ・ 食塩相当量 0.1g	70g (1本)
お茶(麦茶) ・ 1人分 0kcal ・ 食塩相当量 0.0g	150ml