

【朝食】



ごはん、ささみのみそ焼き、サラダマカロニ、きのこの和え物しそ風味、お茶 (893kcal)

【夕食】



ごはん、野菜チャプチェ、きくらげのふりかけ、さつま芋とりんごの重ね煮 (928kcal)

【昼食・間食】

おくずかけ風温麺

ヨーグルト、レモネード (796kcal)

おくずかけは宮城県の仙南地方の郷土料理で、野菜や大豆製品を入れ、白石温麺を煮込んでいただく素朴な汁物です。



【材料 (2人分)】

- ・里芋 2個
- ・ゴボウ 40g
- ・ニンジン 40g
- ・サヤインゲン 30g
- ・干し椎茸 2枚
- ・しらたき 60g
- ・木綿豆腐 80g
- ・油揚げ 1枚
- ・豆麩 3g
- ・白石温麺 3束
- ・だし汁 4カップ
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- <水溶き片栗粉>
- ・片栗粉 小さじ2
- ・水 小さじ4

【作り方】

- ① 里芋は乱切り、ゴボウはさがき、ニンジンはいちよう切りにする。干し椎茸は水で戻し千切りにする。
- ② サヤインゲンは茹でて、3cmの斜め切りにし、しらたきは3cmの長さに切って茹で、豆腐はさいのめ切り、油揚げは油抜きをし、細切りにする。豆麩は水に浸して絞り、温麺は固めに茹で、水でしめる。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①を煮る。ニンジンがやわらかくなったら、しらたき、豆腐、油揚げ、豆麩を加え、しょうゆと塩を入れ、味を調える。
- ④ 温麺と水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら、器に盛り、サヤインゲンを飾ってできあがり。

※材料の分量は、50歳代の運動する男性のエネルギー必要量をもとに設定しています。



しろいしーめん

3日分の食事例を紹介

白石温麺を使って

Let's カーボローディング!

マラソン大会が終わっても白石を思い出してほしいワン!



【カーボローディングとは?】

カーボローディングとは、運動の際に筋肉と肝臓にグリコーゲンが多く蓄えられている状態にするために、試合前に**糖質の割合の高い食事を摂り、グリコーゲンを蓄えること**をいいます。

グリコーゲンは、人間の身体で作り、蓄えることのできるデンプンのことで、肝臓と筋肉に貯蔵できますが、貯蔵量には限りがあり、肝臓のグリコーゲンは主に血糖の維持に使われ、筋肉のグリコーゲンは筋肉での運動のエネルギー源になります。

運動時に筋肉内のグリコーゲン量が減少すると、血糖(血液中のグルコース)が使われ、肝臓内のグリコーゲン量が減り、パフォーマンスの低下を招くため、試合時にはグリコーゲンをしっかり蓄えておく必要があります。

【試合前・試合当日・試合後の食事】

カーボローディングの方法は、表1を参照していただき、試合3日前からは「**高糖質食・低脂肪・適量のたんぱく質**」にします。**高糖質食とは、1日の総エネルギー摂取量の70%以上を糖質、脂質は15%以下、たんぱく質を15%程度**にするというものです。

脂質を減らすには、油(脂)を多く含む料理や食品の、油のエネルギー分をごはんやパン、麺類などに置き換えて摂りますが、脂質を減らすために肉類を減らすと、たんぱく質やビタミン、ミネラルの摂取量も減り、だるさや疲労、スタミナの減退、集中力の低下を招く恐れがあるため、肉、魚、卵、乳製品、豆製品のなかでも脂質の少ないものを選び、野菜やきのこ、海藻、果物など、糖質以外の栄養も維持することが大切になります。

【カーボローディングの方法】(表1)

試合7日前	糖質を使い果たす運動(自由に設定)
試合6日前	適度な糖質を含むバランスのよい食事。運動は少なくする。
試合5日前	適度な糖質を含むバランスのよい食事。運動は少なくする。
試合4日前	適度な糖質を含むバランスのよい食事。運動は少なくする。
試合3日前	高糖質食。運動は少なくする。
試合2日前	高糖質食。運動は少なくする、あるいは休息する。
試合前日	高糖質食。運動は少なくする、あるいは休息する。

試合当日の食事については、試合時間や身体の調子のみで、食べるものの質と量に注意します。試合直前の食事は、試合中に十分な消化や吸収がされないため、やめましょう。

試合後には、肉体的疲労に加え、精神的疲労が加わり、疲労が大きくなります。試合後は、消化のよいものをよく噛んで食べ、内臓の負担を減らすことが大切です。

参考:「基礎から学ぶ!スポーツ栄養学」 鈴木志保子著

1日目 (大会3日前)

【朝食】



ごはん、和え物風冷や奴、長芋ののり佃煮和え、キウイフルーツ、お茶 (757kcal)

【夕食】



ごはん、かれいのきのこあんかけ、あさり和小松菜の炒め蒸し、里芋のりまぶし、お茶 (714kcal)

【間食】



りんごパフェ (207kcal)

疲労回復に効果のあるビタミンB群を含む豚肉や、クエン酸等を含む酢を使用した温麺で、オクラやトマトなどの緑黄色野菜を含んだ一皿で栄養満点のメニューです。写真は冷製ですが、温かいたれでもおいしいです！

一般的な温麺は1束(100g)で約340kcalのエネルギーがあり、これはごはんという200gに相当します。1束80g(約270kcal)や90g(約300kcal)の温麺も市販されています。自分に見合った量の温麺を選んでみてくださいね。



【昼食】

ピリ辛トマトの冷しゃぶ温麺

さつま芋羊羹のごまがけ、お茶 (832kcal)



【材料 (2人分)】

・白石温麺	3束
・豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	120g
・トマト	1個
・オクラ	10本
・万能ネギ	15g
・きざみのり	適宜
<たれ>	
・しょうゆ	大さじ1
・めんつゆ (ストレート)	80ml
・ニンニク	1かけ
・ラー油	少々
・こしょう	少々

【作り方】

- 鍋でお湯を沸かして豚肉を茹でたらざるにあける。オクラと温麺は一緒に茹で、冷水でよく洗い、水気を切る。たれの材料はすべて混ぜておく。
- 温麺を器に盛り、豚肉、細かく刻んだトマトとオクラ、万能ネギをのせ、たれを上からかけ、きざみのりをのせたらできあがり。

※材料の分量は、50歳代の運動する男性のエネルギー必要量をもとに設定しています。

2日目 (大会2日前)

【朝食】



ごはん、スパニッシュオムレツ、春雨のカレー炒め、野菜スープ (854kcal)

【夕食】



ごはん、鮭のトマトソース、かぼちゃとツナのサラダ、塩こうじ漬け、お茶 (786kcal)

【間食】



バナナ、低脂肪乳 (221kcal)

【昼食】

白石雑煮風温麺

(833kcal)



【材料 (2人分)】

・白石温麺	3束	・かつおだし	600ml
・もち	2個	<A>	
・鶏もも肉	70g	・酒	小さじ1
・ダイコン	80g	・砂糖	小さじ1
・ニンジン	30g	・しょうゆ	大さじ1
・ゴボウ	30g		
・凍み豆腐	1枚	・酒	小さじ2
・しらたき	30g	・しょうゆ	大さじ1/2
・セリ	20g	・塩	適宜
・なると	2枚		

※材料の分量は、50歳代の運動する男性のエネルギー必要量をもとに設定しています。

【作り方】

- 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒、しょうゆ、塩(分量外)をふりかけておく。
- ダイコン、ニンジン、ゴボウは千切り、しらたきは3cmに切る。
- ②の野菜を茹で、ざるにあげ、水気をきる。
- 凍み豆腐はぬるま湯でもどし、千切りにする。しらたきとセリは3cmに切る。
- 鍋に少々水とAの調味料を入れて煮立て、鶏肉を入れ、一煮立ちさせ、下味をつけておく。
- 白石温麺は固めに茹で、水でしめておく。
- だし汁を火にかけて、Bの調味料を入れて味を調え、凍み豆腐、しらたき、⑤の具を入れて温める。
- 器に温麺、焼いた餅を入れ、具を盛り、せり、なるとをのせて熱い汁をはってできあがり。