



スポーツを食でサポート!

# みやざき アスリートフード

 **スポーツランドみやざき**  
SPORTS LAND MIYAZAKI



# みやざきアスリートフード

本県の豊富な食材を活用した美味しいメニューを、栄養学的に分析し、アスリート向けに「貧血」、「減量」、「増量」のメニューに分類。

## 貧血(鉄・ビタミンC)、補給メニュー

### 豚汁



コメント

汁物は水分補給にもなります。  
味噌は日本の素晴らしい調味料です。  
いろいろな食材が入ることで鉄がとれます。

#### 材料(1人分)

豚バラ肉	40 g
大根	25 g
里芋	30 g
人参	10 g
ぶなしめじ	20 g
ごぼう	15 g
こんにゃく	15 g
豆腐	40 g
油	1 g
だし汁	250 cc
みそ	15 g
小ねぎ	5 g

#### 栄養成分

エネルギー	273 Kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	17.5 g
炭水化物	14.9 g
カルシウム	94 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0.6 μg
ビタミンB1	0.36 mg
ビタミンB2	0.16 mg
葉酸	52 μg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	4.4 g
食塩相当量	1.9 g

### さつまいもとプルーンのサラダ



#### 材料(1人分)

さつまいも	80 g
プルーン	10 g
マヨネーズ	10 g
ヨーグルト	8 g
塩	0.01 g
砂糖	2 g

#### 栄養成分

エネルギー	210 Kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	7.4 g
炭水化物	34.6 g
カルシウム	48 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.1 mg
ビタミンB2	0.05 mg
葉酸	39 μg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	0.2 g

コメント

芋類にはビタミンCが多く、鉄吸収を助けます。  
プルーンの代わりに干ぶどうでも可。

### 白和え



#### 材料(1人分)

小松菜	20 g
こんにゃく	20 g
木綿豆腐	40 g
塩	0.8 g
砂糖	2 g
炒りごま	5 g

#### 栄養成分

エネルギー	71 Kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	4.4 g
炭水化物	4.5 g
カルシウム	151 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.05 mg
葉酸	35 μg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	0.8 g

コメント

緑黄色野菜の小松菜には鉄、大豆製品の豆腐にはカルシウムが含まれています。

### 冷や汁



#### 材料(1人分)

みそ	15 g
炒りごま	3 g
煮干(粉末)	3 g
水	90 cc
牛乳	50 cc
木綿豆腐	30 g
きゅうり	30 g
しそ	0.01 g

#### 栄養成分

エネルギー	118 Kcal
たんぱく質	8 g
脂質	5.6 g
炭水化物	8.9 g
カルシウム	213 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0.7 μg
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.13 mg
葉酸	27 μg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	1.8 g

コメント

宮崎の郷土料理に牛乳を入れてカルシウム補給に。  
ごはんでエネルギー調整してくださいね。

### サイコロステーキ



#### 材料(1人分)

牛肉	100 g
下味)玉ねぎ(おろす)	25 g
塩	1 g
黒こしょう	0.25 g
こいくちしょうゆ	10 g
酢	13 g
添)きゃべつ	40 g
もやし	40 g

#### 栄養成分

エネルギー	252 Kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	15 g
炭水化物	7.2 g
カルシウム	34 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.26 mg
葉酸	61 μg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	2.6 g

コメント

サイコロステーキではなく焼き肉でも同じですが、野菜を組み合わせ、栄養成分の吸収率を高める事が大切です。

## レバーのにら炒め



### 材料 (1人分)

豚レバー	100 g
にら	80 g
もやし	40 g
人参	20 g
油	10 g
こいくちしょうゆ	6 g
生姜	5 g
にんにく	5 g
酒	5 g
中華だし	1 g

### 栄養成分

エネルギー	268 Kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	13.7 g
炭水化物	11.0 g
カルシウム	56 mg
鉄	13.8 mg
ビタミンD	1.3 μg
ビタミンB1	0.43 mg
ビタミンB2	3.74 mg
葉酸	918 μg
ビタミンC	40 mg
食物繊維	3.6 g
食塩相当量	1.0 g

**コメント** 鉄分補給には欠かせないレバー料理です。レバーのにおいが気になる時は牛乳に漬けて、10分位おいて料理すると気になりません。

## 牛肉巻きごはん



### 材料 (1人分)

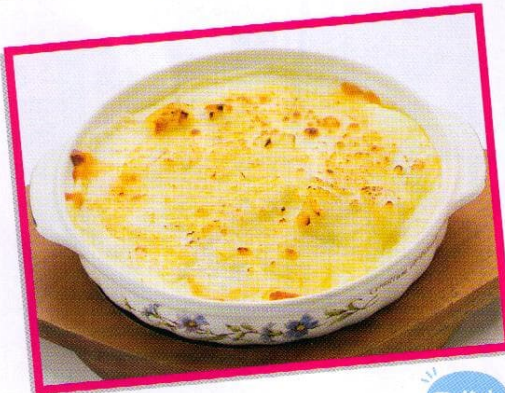
ごはん	200 g
牛もも肉(薄切り)	100 g
下味)酒	3 g
こいくちしょうゆ	5 g
小松菜(刻み)	60 g
炒り煮)ごま油	4 g
塩	0.02 g
炒りごま	3 g
こいくちしょうゆ	5 g
砂糖	2 g
炒りごま	1 g

### 栄養成分

エネルギー	605 Kcal
たんぱく質	28 g
脂質	16.7 g
炭水化物	80.0 g
カルシウム	162 mg
鉄	3.8 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.18 mg
ビタミンB2	0.34 mg
葉酸	92 μg
ビタミンC	24 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.5 g

**コメント** トレーニングの後に食べる“糖質・たんぱく質”補給に。牛肉と小松菜には鉄分が多く含まれるので、両者を組み合わせることにより鉄分補給に役立ちます。

## ほうれん草とカキのグラタン



### 材料 (1人分)

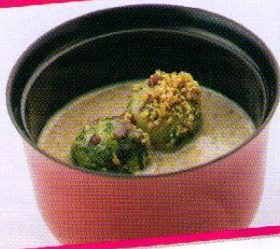
ほうれん草	40 g
カキ	80 g
じゃがいも	50 g
ホワイトソース)小麦粉	7 g
バター	7 g
牛乳	100 cc
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
プロセスチーズ	20 g
パルメザンチーズ	3 g

### 栄養成分

エネルギー	321 Kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	17.1 g
炭水化物	24.3 g
カルシウム	370 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB1	0.18 mg
ビタミンB2	0.46 mg
葉酸	138 μg
ビタミンC	35 mg
食物繊維	2 g
食塩相当量	2.7 g

**コメント** カキは冬場においしく、海のミルクといわれる程、素晴らしい栄養をもっています。ほうれん草・チーズと合わせ、鉄・亜鉛の補給に。

## 抹茶白玉ミルクしるこ



### 材料 (1人分)

団子)白玉粉	30 g
水	30 cc
抹茶	1 g
しるこ)牛乳	100 g
ゆで小豆缶詰	50 g
炒りごま(トッピング)	5 g

### 栄養成分

エネルギー	320 Kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	7.1 g
炭水化物	54.7 g
カルシウム	183 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.19 mg
葉酸	36 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.9 g
食塩相当量	0.2 g

**コメント** 糖質補給のおやつです。牛乳を加えてカルシウム補給も!

## フルーツヨーグルト



### 材料 (1人分)

プレーンヨーグルト	70 g
キウイフルーツ	20 g
柿	30 g
りんご	40 g
みかん缶	20 g
はちみつ	10 g

### 栄養成分

エネルギー	136 Kcal
たんぱく質	3 g
脂質	2.2 g
炭水化物	27.8 g
カルシウム	97 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.11 mg
葉酸	24 μg
ビタミンC	41 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	0.1 g

**コメント** ヨーグルトはカルシウム・たんぱく質がバランスよく含まれています。果物を加えてビタミンCを補います。

# 増量メニュー

## チキン南蛮



材料 (1人分)	
鶏もも肉	100 g
下味)塩	0.7 g
こしょう	0.01 g
衣)小麦粉	10 g
卵	25 g
揚げ油	10 g
酢	5 g
こいくちしょうゆ	5 g
砂糖	6 g
ソース)マヨネーズ	30 g
ピクルス	10 g
玉ねぎ	8 g
パセリ	1 g

栄養成分	
エネルギー	606 Kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	48.5 g
炭水化物	17.4 g
カルシウム	36 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンD	0.9 μg
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.33 mg
葉酸	29 μg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	2.4 g

コメント

宮崎でよく食べられる料理です。  
脂肪が多いので、体重を増やす時には役立ちます。

## 揚げなすとちりめんの和え物



栄養成分	
エネルギー	227 Kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	20.3 g
炭水化物	6.4 g
カルシウム	59 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンD	4.3 μg
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.06 mg
葉酸	43 μg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	1.0 g

材料 (1人分)

なす	120 g
揚げ油	20 g
しらす干し	7 g
うすくちしょうゆ	3 g
酢	5 g

コメント

油の吸収の良いなすはコクが出て、おいさとエネルギーアップに!

## ベジタブルカレー



栄養成分	
エネルギー	401 Kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	20.3 g
炭水化物	30.2 g
カルシウム	69 mg
鉄	1.9 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.2 mg
ビタミンB2	0.17 mg
葉酸	59 μg
ビタミンC	32 mg
食物繊維	4.6 g
食塩相当量	2.8 g

材料 (1人分)

玉ねぎ	100 g
ズッキーニ	50 g
じゃがいも	30 g
人参	30 g
鶏胸肉	100 g
にんにく	3 g
カレールー	25 g
水	150 cc

コメント

高エネルギーにする時には、ごはんを調整しましょう。

## 焼きそば



栄養成分	
エネルギー	481 Kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	19.8 g
炭水化物	57 g
カルシウム	70 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB1	0.29 mg
ビタミンB2	0.1 mg
葉酸	52 μg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	4.1 g
食塩相当量	1.5 g

材料 (1人分)

ゆで中華めん	150 g
豚バラ肉	40 g
玉ねぎ	30 g
人参	10 g
もやし	20 g
きゃべつ	40 g
炒め油	5 g
中濃ソース	17 g
ケチャップ	7 g

コメント

豚肉のビタミンB1が疲れをとります。  
組み合わせにヨーグルトや野菜サラダを。

## ピーマンの肉詰め



栄養成分	
エネルギー	356 Kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	24 g
炭水化物	9.3 g
カルシウム	55 mg
鉄	2.0 mg
ビタミンD	1 μg
ビタミンB1	0.69 mg
ビタミンB2	0.35 mg
葉酸	34 μg
ビタミンC	45 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	0.7 g

材料 (1人分)

ピーマン	50 g
豚挽肉	100 g
玉ねぎ	20 g
卵	25 g
うすくちしょうゆ	3 g
塩	0.01 g
小麦粉	5 g
焼き油	5 g
添)レモン果汁	5 g
炒りごま	2 g

コメント

ピーマンはビタミンCや葉酸が多く、鉄吸収を助けます。お弁当のおかずにも向いています。

## ジャーマンポテト



### 材料 (1人分)

じゃがいも	80 g
玉ねぎ	20 g
ベーコン	15 g
バター	5 g
塩	0.3 g
黒こしょう	0.08 g

### 栄養成分

エネルギー	167 Kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	10.2 g
炭水化物	16.0 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.04 mg
葉酸	20 μg
ビタミンC	35 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	0.6 g

**コメント** じゃがいもにはビタミンCが含まれ、熱を加えても減少する事が少ないといわれています。

## 豚の角煮



### 材料 (1人分)

豚バラ肉	150 g
油	5 g
長ねぎ	10 g
生姜	5 g
塩	2 g
酒	5 g
砂糖	7 g
卵	60 g

### 栄養成分

エネルギー	753 Kcal
たんぱく質	28.8 g
脂質	63.1 g
炭水化物	8.6 g
カルシウム	40 mg
鉄	2.0 mg
ビタミンD	1.7 μg
ビタミンB1	0.85 mg
ビタミンB2	0.46 mg
葉酸	35 μg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	2.4 g

**コメント** 高たんぱく質・高カロリーの一品。お弁当の主菜にもなります。

## めひかりのマリネ



### 材料 (1人分)

めひかり	80 g
揚げ油	8 g
マリネ液) 酢	20 g
油	13 g
塩	1 g
こしょう	0.5 g
玉ねぎ	15 g
人参	15 g
ピーマン	10 g
赤ピーマン	5 g
セロリ	10 g
赤唐辛子	0.01 g

### 栄養成分

エネルギー	337 Kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	26.8 g
炭水化物	4.9 g
カルシウム	46 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンD	8.8 μg
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.13 mg
葉酸	20 μg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	1.2 g

**コメント** めひかりは宮崎でとれる深海魚で、マリネにするとカルシウム・ビタミンDが同時にとれます。



## 黒米入りごはん



### コメント

黒米には、脂肪燃焼に欠かせないビタミンナイアシン等のビタミン類や鉄、亜鉛、マグネシウム等のミネラルが多く含まれ

## 麻婆豆腐



### 材料 (1人分)

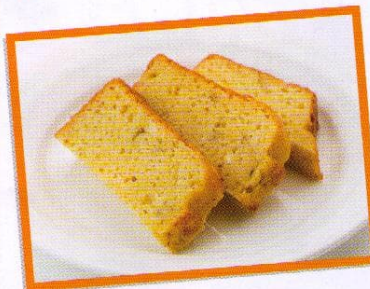
木綿豆腐	100 g
豚挽肉	70 g
長ねぎ	7 g
にんにく	1 g
生姜	1 g
麻婆豆腐用調味料	30 g
鶏がらだし	5 g
水	適宜

### 栄養成分

エネルギー	265 Kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	16.7 g
炭水化物	5.6 g
カルシウム	130 mg
鉄	1.9 mg
ビタミンD	0.4 μg
ビタミンB1	0.52 mg
ビタミンB2	0.19 mg
葉酸	18 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	1.2 g

**コメント** 豚肉に含まれるビタミンB1は、にんにくや生姜と一緒にとると効果は倍増です。

## バナナケーキ



### 材料 (作りやすい分量)

バナナ	144 g(1本)
ホットケーキミックス粉	150 g
無塩バター	80 g
卵	104 g(2個)
ラム酒	16 g
レモン果汁	16 g
三温糖	80 g
塩	1.6 g

### 栄養成分

エネルギー	247 Kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	10.7 g
炭水化物	32.8 g
カルシウム	35 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.09 mg
葉酸	14 μg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	0.6 g

**コメント** 糖質・たんぱく質補給の間食です。上記の材料で8人分作れます。(パウンド型1本分)

# 減量メニュー

## めかぶの酢の物



### 材料 (1人分)

めかぶ	60 g
砂糖	8 g
酢	3 g
うすくちしょうゆ	10 g
炒りごま	2 g

### 栄養成分

エネルギー	54 Kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	1.4 g
炭水化物	11.2 g
カルシウム	72 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.04 mg
葉酸	30 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.8 g

**コメント** 海藻類はミネラルやビタミンの供給源です。

## 白身魚のカルパッチョ



### 材料 (1人分)

鯛	80 g
長ねぎ	25 g
オリーブ油	5 g
塩	1 g
こしょう	0.01 g
炒りごま	1 g

### 栄養成分

エネルギー	214 Kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	14.1 g
炭水化物	2.1 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンD	6.4 μg
ビタミンB1	0.28 mg
ビタミンB2	0.08 mg
葉酸	19 μg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	1.1 g

**コメント** ヘルシーでたんぱく質の多い料理です。鯛の代わりに、マグロ等の赤身を使うと鉄分が多くなります。

## 切り干し大根の炒めナムル



### 材料 (1人分)

切り干し大根	8 g
ごま油	2 g
にんにく	1 g
長ねぎ	2 g
酒	1 g
だし汁	10 cc
うすくちしょうゆ	2 g
砂糖	1 g
赤唐辛子	0.01 g
きゅうり	15 g
塩	0.01 g
炒りごま	3 g

### 栄養成分

エネルギー	68 Kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	3.6 g
炭水化物	8.2 g
カルシウム	84 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.03 mg
葉酸	20 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.4 g
食塩相当量	0.4 g

**コメント** 切り干し大根はカルシウムと繊維の多い食品です。いろいろな料理に取り入れてみましょう。



料 (1人分)  
80 g  
5 g

### 栄養成分

エネルギー	303 Kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	0.8 g
炭水化物	65.4 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.02 mg
葉酸	11 μg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0 g

B1、B2、E、  
ンシウム、  
す。

## 牛すじ煮込み



### 材料 (1人分)

牛すじ	150 g
酒	8 g
生姜(皮)	5 g
水	100 cc
赤唐辛子	0.01 g
赤みそ	8 g
添)おろし生姜	3 g
長ねぎ	5 g
七味唐辛子	0.01 g

### 栄養成分

エネルギー	261 Kcal
たんぱく質	43.5 g
脂質	7.8 g
炭水化物	3.0 g
カルシウム	3.6 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.07 mg
葉酸	11 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	1.3 g

**コメント** すじにはコラーゲンがたくさん含まれ、捻挫予防にもぴったり!時間をかけてゆっくり煮込みます。

## いんげんのちりめん炒め



### 材料 (1人分)

さやいんげん	50 g
炒め油	2.5 g
しらす干し	7 g
酒	4 g
こいくちしょうゆ	2 g
塩	0.1 g
砂糖	1 g

### 栄養成分

エネルギー	59 Kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	2.8 g
炭水化物	4.2 g
カルシウム	66 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンD	4.3 μg
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.05 mg
葉酸	32 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	0.9 g

**コメント** カルシウムはビタミンDと一緒にとると、吸収率アップにつながります。

## 手羽とベジタブルスープ

### 栄養成分

エネルギー	178 Kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	8.5 g
炭水化物	4.8 g
カルシウム	33 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.11 mg
葉酸	46 μg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	1.0 g
食塩相当量	1.6 g

### 材料 (1人分)

鶏手羽	80 g
きゃべつ	40 g
トマト	30 g
コンソメ	3 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
水	150 cc

**コメント** スープの中にコラーゲンが溶け込んで、疲労回復に役立つ料理です。

## 冷しゃぶ

### 栄養成分

エネルギー	290 Kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	15.8 g
炭水化物	12.3 g
カルシウム	248 mg
鉄	3.1 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	1.01 mg
ビタミンB2	0.35 mg
葉酸	115 μg
ビタミンC	37 mg
食物繊維	4.0 g
食塩相当量	1.5 g

### 材料 (1人分)

豚肉しゃぶ用(モモ)	100 g
添)水菜	50 g
大根	50 g
みつば	20 g
たれ)炒りごま	10 g
だし汁	15 cc
うすくちしょうゆ	8 g
みりん	8 g

**コメント** 茹でることで余分な脂肪分が落とせます。ヘルシーでたんぱく質・カルシウム・鉄・葉酸も多く含む料理です。

## 豚肉のアスパラ巻き

### 栄養成分

エネルギー	191 Kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	14.7 g
炭水化物	2.4 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.43 mg
ビタミンB2	0.17 mg
葉酸	115 μg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	0.3 g

### 材料 (1人分)

豚ロース肉	50 g
下味)塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
アスパラガス	60 g
焼き油	5 g
塩こしょう	少々

**コメント** 炭水化物の吸収に必要なビタミンB1は、豚肉に多く含まれています。中学生、高校生のお弁当にもどうぞ。

## きのこの梅干し煮

### 栄養成分

エネルギー	21 Kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0.3 g
炭水化物	5.5 g
カルシウム	4 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンD	1 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.1 mg
葉酸	33 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	0.9 g

### 材料 (1人分)

えのきたけ	30 g
がなしめじ	30 g
梅干し(果肉)	3 g
青じそ	1 g
だし汁	6 cc
酒	3 g
こいくちしょうゆ	2 g
砂糖	1 g

**コメント** きのこには食物繊維が多く、梅干しのクエン酸が疲れを取ります。

## きんぴら

### 栄養成分

エネルギー	79 Kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	3.7 g
炭水化物	10.3 g
カルシウム	47 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.04 mg
葉酸	33 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	3.1 g
食塩相当量	0.6 g

### 材料 (1人分)

ごぼう	40 g
人参	10 g
赤唐辛子	0.5 g
ごま油	2.5 g
だし汁	25 cc
砂糖	2 g
こいくちしょうゆ	4 g
炒りごま	2 g

**コメント** 食物繊維3.1mgを含み、お弁当の野菜料理の定番メニューです。

## 魚の味噌ハンバーグ

### 栄養成分

エネルギー	218 Kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	13.4 g
炭水化物	2.7 g
カルシウム	31 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンD	1.8 μg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.19 mg
葉酸	19 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.8 g

### 材料 (1人分)

あじ(すり身)	90 g
長ねぎ	10 g
おろし生姜	3 g
麦みそ	5 g
酒	3 g
焼き油	10 g
添)青じそ	0.1 g

**コメント** ヘルシーな料理ですが、テフロン加工の器具を利用し、焼き油をカットするとエネルギーが90kcal減らせます。

# 増量・減量のポイント

- 増量する場合は、体重よりも除脂肪体重を増加させることが大切です。
- 栄養価は料理に使用する肉の部位で変わります。赤身なら低エネルギーに、脂肪が多いと高エネルギーになります。そのためは、糖質・たんぱく質・脂肪をバランスよく摂ること、食事回数も3食に加えて、トレーニング前後に間食を摂るようにします。特にトレーニング後は、牛乳やヨーグルトに加えて、おにぎりやバナナ等糖質を補給すると筋たんぱく質分解が抑制されます。
- 減量はトレーニングオフの時、また競技によって摂取カロリーを低く抑えなくてはならない場合に行います。減量する期間は十分にとること、短期間の減量は筋肉量の低下を招きコンディションを崩す原因になります。1週間に0.5～1kgのペースで落とすのが理想です。  
例) 豚カツ 434kcal → 冷しゃぶ 165kcal、ポークソテー 407kcal → 網焼き 126kcal  
のように料理の方法によって又肉の部位、魚の種類でもカロリーをカットすることができます。  
減量は脂質を抑えながら他の栄養素は十分に摂ることが大事です。摂取エネルギーを抑えるため、ビタミンやミネラルが不足しがちになります。野菜類・きのこ類・海藻類・大豆製品等を多く摂り、視覚や味覚を満足させながら必要な栄養素を確保します。

## あなたの必要エネルギーの設定方法

あなたの体重 ( ) kg

脂肪量 = ( ) × ( )

除脂肪体重 = ( ) - ( )

### 基礎代謝基準値

女子 25.3kcal

男子 筋肉質の場合 28.5kcal



### 種目分類別身体活動レベル

種目カテゴリー	期分け	
	オフトレーニング期	通常トレーニング期
持久系	1.75	2.50
瞬発系	1.75	2.00
球技系	1.75	2.00
その他	1.50	1.75

### あなたの必要エネルギーを求めてみましょう!

除脂肪体重 × 基礎代謝基準値 × 身体活動レベル  
( ) × ( ) × ( )

**例** 体重 60kg 体脂肪率 15%  
持久系の男子アスリートの通常トレーニング期の必要エネルギーは?

脂肪量 60kg × 0.15 = 9kg

除脂肪体重 60kg - 9kg = 51kg

51kg × 28.5kcal × 2.5 = 3,633.75kcal

約3,634kcal となる。

### 減量メニューの組み合わせ例



黒米入りごはん・魚の味噌ハンバーグ・切り干し大根の炒めナムル・きのこの梅干し煮・手羽とベジタブルスープ

**この組み合わせのエネルギー 485kcal (ご飯を除く)**

※自分に合わせて、主食でエネルギーの調整をしましょう。

宮崎県

公益財団法人みやざき観光コンベンション協会  
スポーツランドみやざき推進協議会

TEL 0985-26-6100 FAX 0985-26-6123

HP【旬ナビ】 <http://www.kanko-miyazaki.jp/>  
スポーツランドみやざきPRビデオを配信

監修: 公益社団法人 宮崎県栄養士会