

レバーのにら炒め



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す。

牛肉巻きごはん



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)		栄養成分	
ほうれん草	40 g	エネルギー	321 Kcal
カキ	80 g	たんぱく質	16.7 g
じゃがいも	50 g	脂質	17.1 g
ホワイトソース/小麦粉	7 g	炭水化物	24.3 g
バター	7 g	カルシウム	370 mg
牛乳	100 cc	鉄	2.6 mg
塩	0.8 g	ビタミンD	0.3 μg
こしょう	0.01 g	ビタミンB1	0.18 mg
プロセスチーズ	20 g	ビタミンB2	0.46 mg
パルメザンチーズ	3 g	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)		栄養成分	
ゆず/白玉粉	30 g	エネルギー	320 Kcal
水	30 cc	たんぱく質	8.7 g
抹茶	1 g	脂質	7.1 g
しるこ/牛乳	100 g	炭水化物	54.7 g
ゆで大豆缶詰	50 g	カルシウム	183 mg
炒りごま(トッピング)	5 g	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)		栄養成分	
プレーンヨーグルト	70 g	エネルギー	136 Kcal
キウイフルーツ	20 g	たんぱく質	3 g
梅	30 g	脂質	2.2 g
りんご	40 g	炭水化物	27.8 g
みかん缶	20 g	カルシウム	97 mg
はちみつ	10 g	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・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、糖質・たんぱく質・脂質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、また競技による筋力低下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0.5～1 kg 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。
減量は糖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

$$\text{脂肪量} = (\text{あなたの体重}) \times (\text{あなたの体脂肪率})$$

$$\text{除脂肪体重} = (\text{あなたの体重}) - (\text{脂肪量})$$

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!

$$(\text{除脂肪体重}) \times (\text{基礎代謝基準値}) \times (\text{身体活動レベル})$$

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

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?

$$\text{脂肪量} = 60\text{kg} \times 0.15 = 9\text{kg}$$

$$\text{除脂肪体重} = 60\text{kg} - 9\text{kg} = 51\text{kg}$$

$$51\text{kg} \times 28.5\text{kcal} \times 2.5 = 3,633.75\text{kcal}$$

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。

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

スポーツを食でサポート! みやざきアスリートフード



みやざきアスリートフード

本場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「鉄血」、「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



材料 (1人分)		栄養成分	
豚バラ肉	40 g	エネルギー	273 Kcal
大根	25 g	たんぱく質	12.7 g
芋	30 g	脂質	17.5 g
人参	10 g	炭水化物	14.9 g
ぶなしめじ	20 g	カルシウム	94 mg
ごぼう	15 g	鉄	1.7 mg
こんにゃく	15 g	ビタミンD	0.6 μg
豆腐	40 g	ビタミンB1	0.36 mg
油	1 g	ビタミンB2	0.16 mg
だし汁	250 cc	葉酸	52 μg
みそ	15 g	ビタミンC	9 mg
小ねぎ	5 g	食物繊維	4.4 g
		食塩相当量	1.9 g

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。

さつまいもとプルーンのサラダ



材料 (1人分)		栄養成分	
さつまいも	80 g	エネルギー	210 Kcal
プルーン	10 g	たんぱく質	1.9 g
マヨネーズ	10 g	脂質	7.4 g
ヨーグルト	10 g	炭水化物	34.6 g
塩	0.01 g	カルシウム	48 mg
砂糖	2 g	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)		栄養成分	
小松菜	20 g	エネルギー	71 Kcal
こんにゃく	20 g	たんぱく質	3.9 g
木綿豆腐	40 g	脂質	4.4 g
砂糖	0.8 g	炭水化物	4.5 g
炒りごま	2 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)		栄養成分	
みそ	15 g	エネルギー	118 Kcal
炒りごま	3 g	たんぱく質	8 g
煮干(粉末)	3 g	脂質	5.6 g
水	90 cc	炭水化物	8.9 g
牛乳	50 cc	カルシウム	213 mg
木綿豆腐	30 g	鉄	1.7 mg
きゅうり	30 g	ビタミンD	0.7 μg
しそ	0.01 g	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)		栄養成分	
牛肉	100 g	エネルギー	252 Kcal
下駄/玉ねぎ(おろす)	25 g	たんぱく質	20.2 g
塩	1 g	脂質	15 g
こいくちしょうゆ	0.25 g	炭水化物	7.2 g
りんご	10 g	カルシウム	34 mg
酢	13 g	鉄	1.5 mg
添いきゃべつ	40 g	ビタミンD	0 μg
ちやし	40 g	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。

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。脂質が多いので、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



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

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

コメント 油の吸収の良いなすはコクが出て、おいしさとエネルギーアップに!

ベジタブルカレー



材料 (1人分)	
玉ねぎ	100 g
アスパラ	50 g
ピーマン	30 g
人参	30 g
鶏胸肉	100 g
にんにく	3 g
カレーウ	25 g
水	150 cc

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

コメント 高エネルギーにする時には、ごはんで調整しましょう。

焼きそば



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
ちやし	20 g
きゃべつ	40 g
炒め油	5 g
中華ソース	17 g
タチアザ	2 g

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

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。

ピーマンの肉詰め



材料 (1人分)	
ピーマン	50 g
豚肉	100 g
玉ねぎ	20 g
にんにく	25 g
卵	30 g
うすくちしょうゆ	0.01 g
酢	5 g
小麦粉	5 g
揚げ油	5 g
中業ソース	5 g
タチアザ	2 g

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	22 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	0.7 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が生まれ、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	2 g
醤油	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。お弁当の主食にもなります。

減量メニュー

めかぶの酢の物



材料 (1人分)	
めかぶ	60 g
酢	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	1 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。

手羽とベジタブルスープ



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

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

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



材料 (1人分)	
豚肉シヤブ用(モモ)	100 g
鶏卵	50 g
大葉	50 g
みょうろ	20 g
たけのこ	10 g
だし汁	15 cc
うすくちしょうゆ	8 g
みりん	8 g

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

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。

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



材料 (1人分)	
米	80 g
黒米	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

コメント 黒米には、脂肪燃焼に欠かせないビタミンB1、B2、E、ナイアシン等のビタミン類や鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウム等のミネラルが多く含まれます。

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	1 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。

牛すじ煮込み



材料 (1人分)	
牛すじ	150 g
酒	8 g
生薬(肉)	5 g
水	100 cc
赤唐辛子	0.01 g
赤みそ	8 g
卵)おろし生薬	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	0.7 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、塗擦予防にもぴったり!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。

きんぴら



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

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

小松菜とあさりの煮びたし



栄養成分	
エネルギー	57 Kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	2.3 g
炭水化物	5.8 g
カルシウム	184 mg
鉄	3.5 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.17 mg
葉酸	114 μg
ビタミンC	39 mg
食物繊維	2.0 g
食塩相当量	1.6 g

コメント アサリも小松菜も貧血予防に役立ちます。小松菜にはカルシウムも沢山入っていますので、積極的に食べていきましょう！

牛肉の韓国風



栄養成分	
エネルギー	370 Kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	26.2 g
炭水化物	9.4 g
カルシウム	34 mg
鉄	3.1 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.24 mg
葉酸	37 μg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	1.5 g

コメント 誰もが好む、甘辛い味付けです。にんにくやピリ辛の唐辛子のおかげで食欲もアップ！

つみれ鍋



材料 (1人分)		栄養成分	
つみれ(鶏レバー)	30g	エネルギー	338 Kcal
牛ひき肉	40g	たんぱく質	23.6 g
鶏ひき肉	50g	脂質	21.8 g
しょうが	10g	炭水化物	9.1 g
菜の花	10g	カルシウム	48 mg
塩	0.1g	鉄	5.0 mg
ごま油	2g	ビタミンD	0.3 μg
調味料(菜の花)	10g	ビタミンB1	0.52 mg
にら	10g	ビタミンB2	0.81 mg
キムチ	30g	葉酸	440 μg
スープ(洋風だし)	1g	ビタミンC	22 mg
コチュジャン	10g	食物繊維	2.2 g
しお	0.5g	食塩相当量	2.3 g
こしょう	0.01g		
ごま油	1g		

コメント 運動後、食欲が低下しているときには、栄養たっぷりスープで疲労感を取りましょう！

高野豆腐のオープン焼き



栄養成分	
エネルギー	228 Kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	14.8 g
炭水化物	5.2 g
カルシウム	191 mg
鉄	3.7 mg
ビタミンD	0.9 μg
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.24 mg
葉酸	51 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	1.6 g

コメント 鉄分を多く含む高野豆腐を、若い人に好まれるオープン焼きにしました。

小松菜とがんもどきの煮物



栄養成分	
エネルギー	171 Kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	9.2 g
炭水化物	11.0 g
カルシウム	310 mg
鉄	4.7 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.16 mg
葉酸	125 μg
ビタミンC	39 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	2.0 g

コメント 小松菜は鉄とカルシウムを多く含む食品です。

間食メニュー

カスタードプリン



材料 (1人分)		栄養成分	
全卵	13g	エネルギー	119 Kcal
卵黄	4g	たんぱく質	3.9 g
砂糖	5g	脂質	4.5 g
牛乳	50g	炭水化物	15.3 g
カラメル(砂糖)	5g	カルシウム	68 mg
水	5g	鉄	0.4 mg
		ビタミンD	0.5 μg
		ビタミンB1	0.04 mg
		ビタミンB2	0.15 mg
		葉酸	15 μg
		ビタミンC	1 mg
		食物繊維	0.0 g
		食塩相当量	0.2 g

コメント 冬にはあたたかいプリン、夏は冷たくして、おやつにどうぞ！

紫芋のおやき



材料 (1人分)		栄養成分	
紫芋	50g	エネルギー	166 Kcal
ココナッツミルク	15g	たんぱく質	3.3 g
練乳	5g	脂質	8.1 g
アーモンド	10g	炭水化物	21.1 g
		カルシウム	51 mg
		鉄	0.8 mg
		ビタミンD	0.0 μg
		ビタミンB1	0.08 mg
		ビタミンB2	0.14 mg
		葉酸	19 μg
		ビタミンC	15 mg
		食物繊維	2.3 g
		食塩相当量	0.1 g

コメント 紫芋はポリフェノールの一種である、アントシアニンを含む食材です。糖質の補給にどうぞ！

お弁当メニュー



800キロカロリーのお弁当



ここがポイント!! (試合当日のお弁当の中身)

- ① 炭水化物(ごはん、パンなど)をしっかり入れる。
- ② おかず(肉、魚など)は、消化によいシンプルに焼いたものを入れる。
- ③ ビタミンCの補給に野菜と果物も忘れずに。

1000キロカロリーのお弁当



食中毒を防ぐ

☆料理が冷めてから、1品ずつ仕切って詰める。
☆箸を使い、素手で触れないようにする。
☆調理後に包丁で切る場合は、包丁に熱湯をかけて水気をふいてから切る。

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



スポーツを食でサポート!

みやざきアスリートフード

みやざきアスリートフード
本頁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「真血」、「真糖」、「真油」、「真食」、「お弁当」のメニューに分類。

貧血(鉄・ビタミンC)、補給メニュー

ハンバーグ



材料 (1人分)		栄養成分	
牛ひき肉	60g	エネルギー	382 Kcal
鶏レバー	20g	たんぱく質	18.9 g
たまご	10g	脂質	25.6 g
たまねぎ	25g	炭水化物	14.7 g
油	1.4g	カルシウム	53 mg
パン粉	15g	鉄	4.5 mg
牛乳	10g	ビタミンD	0.3 μg
カレー粉	0.05g	ビタミンB1	0.2 mg
こしょう	0.01g	ビタミンB2	0.62 mg
ナツメグ	0.1g	葉酸	364 μg
赤ワイン	8g	ビタミンC	21 mg
有塩バター	5g	食物繊維	2.3 g
デミグラスソース	15g	食塩相当量	0.8 g
付け(ほうれん草)	40g		
スイートコーン	15g		
塩	5g		

コメント レバーが入った、鉄分たっぷりのハンバーグです。レバーが苦手な人でもパクパク食べられます！

ごま和え



材料 (1人分)		栄養成分	
キャベツ	30g	エネルギー	96 Kcal
春巻	30g	たんぱく質	4.2 g
ほうれん草	30g	脂質	5.7 g
いりごま	10g	炭水化物	9.1 g
こいくちしょうゆ	5g	カルシウム	185 mg
砂糖	3g	鉄	2.3 mg
だし汁	2g	ビタミンD	0.0 μg
		ビタミンB1	0.12 mg
		ビタミンB2	0.15 mg
		葉酸	160 μg
		ビタミンC	29 mg
		食物繊維	3.6 g
		食塩相当量	0.8 g

コメント 春巻やほうれん草にはカロテンや鉄がたっぷり。ゴマにはカルシウムも多いのでアスリートにはピッタリの野菜料理です。

甘酒豆乳スープ



材料 (1人分)		栄養成分	
絹ごし豆腐	60g	エネルギー	154 Kcal
甘酒	70g	たんぱく質	7.6 g
豆乳	70g	脂質	5.0 g
みそ	6g	炭水化物	19.1 g
キムチ	10g	カルシウム	72 mg
にら	1g	鉄	1.9 mg
		ビタミンD	0.0 μg
		ビタミンB1	0.13 mg
		ビタミンB2	0.07 mg
		葉酸	44 μg
		ビタミンC	2 mg
		食物繊維	1.4 g
		食塩相当量	1.1 g

コメント 発酵食品の甘酒・キムチを、豆乳と組み合わせると代謝を高めます!甘酒を温めるときは60℃以上にしなでください。酵母菌には優しくしましょう!

ローストビーフ



材料 (1人分)		栄養成分	
牛ヒレ肉	100g	エネルギー	207 Kcal
塩	1g	たんぱく質	21.4 g
こいくちしょうゆ	0.05g	脂質	10.0 g
酒	10g	炭水化物	6.6 g
油	5g	カルシウム	15 mg
にんにく	20g	鉄	2.9 mg
たまねぎ	20g	ビタミンD	0.4 μg
		ビタミンB1	0.12 mg
		ビタミンB2	0.27 mg
		葉酸	15 μg
		ビタミンC	4 mg
		食物繊維	0.8 g
		食塩相当量	3.3 g

コメント 高タンパクの料理です。牛肉はアスリートに欠かせない、鉄を多く含みます。

きのこの炊き込みご飯



材料 (1人分)		栄養成分	
米	60g	エネルギー	353 Kcal
アマランサス	20g	たんぱく質	10.8 g
鶏もも肉	20g	脂質	4.5 g
しいたけ	10g	炭水化物	64.2 g
エリンギ	10g	カルシウム	43 mg
人参	20g	鉄	2.6 mg
		ビタミンD	0.2 μg
		ビタミンB1	0.11 mg
		ビタミンB2	0.13 mg
		葉酸	54 μg
		ビタミンC	2 mg
		食物繊維	3.1 g
		食塩相当量	1.0 g

コメント ご飯の中にアマランサスを入れました。ミネラルが豊富で、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

