

# 最後の体重調整に! 低脂肪メニュー



朝食



## Menu

- ①ごはん
- ②具だくさん味噌汁…………… p.54
- ③肉豆腐…………… p.41
- ④温泉卵…………… p.52
- ⑤ほうれん草とカッテージチーズの  
ごまドレッシング和え…………… p.46
- ⑥かんぴょうのサラダ…………… p.48
- ⑦果物(オレンジ)

## ひとくちメモ

「肉豆腐」は、脂身の少ないもも肉を使用して、低脂肪料理にします。肉類は、使用する部位を変えることで、ボリュームを変えずに、脂肪を減らすことができます。コンディショニングの時期に合わせて選択しましょう。

低脂肪な食事が必要な時期は、牛乳・乳製品は敬遠されがちですが、カッテージチーズは、低脂肪でたんぱく質が補給できるのでおすすめの食品です。

「温泉卵」は、試合の前日・当日ではゆで卵など、加熱した料理に変更すると良いでしょう。

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質		ビタミン			
					カルシウム	鉄	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,016kcal	40.4g	23.9g	154.9g	10.0g	303mg	6.7mg	663μgRAE	0.41mg	0.67mg	79mg

### アレルギーと対応

- ③牛肉→ほかの肉  
焼き豆腐(大豆)→ほかの肉の量を増やす
- ④温泉卵(卵)→湯豆腐
- ⑤カッテージチーズ(乳)→絞豆腐
- ⑥油揚げ(大豆)→ささみフレーク  
ごま→除去
- ⑦オレンジ→ほかの果物

Point!



減量をするときには、食事の量ではなく、内容を見直すことが大切です。食事を減らすと、筋肉が落ちてしまいます。油、甘い物、アルコールは控え、低脂肪、高たんぱく質の食品を摂り、筋肉を落とさないようにしましょう。

夕食



Menu

- ① ごはん
- ② はるさめときのこのスープ… p.59
- ③ 鶏ひき肉の野菜巻き …… p.30
- ④ 中山かぼちゃのいとこ煮 …… p.43
- ⑤ 小松菜とえびの卵炒め …… p.45
- ⑥ 果物(なし)

ひとくちメモ

「鶏ひき肉の野菜巻き」は、むね肉を使い、低脂肪・高たんぱくな料理にします。焼かずに蒸すことで、調理に使用する油も控えられます。

「小松菜とえびの卵炒め」のえびは、脂肪が少なく、良質な動物性たんぱく質が豊富な食品です。

また、かぼちゃは、炭水化物(糖質)を多く含み、低脂肪食の時にエネルギーを補うことができる食品です。

中山かぼちゃは、栃木県の特産品で、皮が薄く、甘みが強く、ほくほくした食感のおいしいかぼちゃです。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	無機質		ビタミン			
					カルシウム	鉄	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1,158kcal	54.2g	22.9g	176.5g	9.6g	279mg	6.2mg	960μgRAE	0.76mg	0.79mg	68mg

アレルギーと対応

- ③ 鶏肉→ほかの肉 卵→除去
- ⑤ えび→ほたて 卵→焼き豆腐