

疲れたときに!

# ストレス回復メニュー



朝食



**Menu**

- ①食パン(マーマレード・マーガリン)
- ②ポークビーンズ ..... p.57
- ③オープンオムレツ ..... p.40
- ④ポテトサラダ ..... p.50
- ⑤ほうれん草とコーンのソテー... p.46
- ⑥オレンジジュース

## ひとくちメモ

ビタミンCを多く含むパプリカやじゃがいもを使用したメニューです。「オープンオムレツ」に使用したパプリカは、ピーマンの2倍以上のビタミンCを含んでいるほか、カリウムやβ-カロテンも豊富です。甘味があり、生でも食べやすい野菜なので、積極的に取り入れましょう。ビタミンCの補給には、果物のジュースも効果的です。果汁100%のものを選びましょう。

### 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
1,133kcal	43.1g	35.1g	162.9g	12.4g	239mg	4.9mg	573μgRAE	0.70mg	0.62mg	149mg

### アレルギーと対応

- ①食パン(小麦)→米粉100%パン
- ②豚肉→ほかの肉 大豆→レンズ豆、ひよこ豆、緑豆
- ④マヨネーズ(卵)→ノンエッグタイプ
- マーマレードジャム(オレンジ)
- マカロニ(小麦)→じゃがいも 薄力粉(小麦)→除去
- ⑤バター(乳)→サラダ油
- マーガリン(乳)→ほかの果物ジャム、はちみつ
- ③オムレツ(卵)→肉、魚料理に変更 生クリーム(乳)→豆乳
- ⑥オレンジジュース→ほかの100%果物ジュース
- チーズ(乳)→除去

Point!



ビタミンCは、肉体的・精神的ストレス改善に役立つホルモンに関係します。試合期というストレスフルな時期には、より多く摂取する必要があります。

夕食



Menu

- ①ごはん
- ②チキンスープ …………… p.57
- ③白身魚のアクアパッツァ…… p.39
- ④温野菜  
レモンドレッシングかけ …… p.50
- ⑤いんげんとツナのサラダ…… p.50
- ⑥ヨーグルト
- ⑦果物(りんご)

ひとくちメモ

「白身魚のアクアパッツァ」には、ビタミンCが多いパプリカやブロッコリーを加えています。

「温野菜」に使用したじゃがいもは、ビタミンCを豊富に含む食品です。じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんによって守られているため、熱による損失が少ないという特徴があります。ビタミンCを含むレモン果汁を使ったドレッシングは、さっぱりと食べやすい味付けです。

ビタミンCは、水溶性ビタミンのため、体に貯めておけないので、食事から毎日必要な量を摂取することが大切です。

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
1,129kcal	40.0g	27.8g	172.3g	11.1g	261mg	3.3mg	559μgRAE	0.49mg	0.63mg	157mg

アレルギーと対応

- ②鶏肉→牛肉、豚肉
- ⑥ヨーグルト(乳)→豆乳100%ヨーグルト
- ⑦りんご→ほかの果物

スポーツ選手の食事

セットメニュー

主食

主菜

副菜

汁

物

その他一覧