

持久力をアシストする！ 鉄補給メニュー



朝食



Menu

- ①ごはん
- ②あさりの味噌汁…………… p.54
- ③キングサーモンの味噌マヨ焼き… p.37
- ④ひじきと厚揚げの煮物…………… p.43
- ⑤オクラともやしのおかか和え… p.46
- ⑥ブルーベリーヨーグルト
- ⑦果物(グレープフルーツ)

ひとくちメモ

このメニューでは、あさりやひじき、生揚げ、ブルーベリーなど、スポーツ選手に欠かせない鉄分を多く含んだ食品を取り入れています。

ブルーベリーは、購入しやすく、手軽に取り入れやすい食品なので、毎日取り入れると良いでしょう。

料理をする際に、鉄製の鍋やフライパンを使用すると、調理中に鉄が溶けだし、さらに鉄分を強化することができるのでおすすめです。

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 ₁	B ₂	C
1,059kcal	47.9g	29.1g	149.0g	8.0g	410mg	7.2mg	233μgRAE	0.39mg	0.53mg	45mg

アレルギーと対応

- ③マヨネーズ(卵)→ノンエッグタイプ
- ④生揚げ(大豆)→肉
- ⑥ヨーグルト(乳)→豆乳100%ヨーグルト

Point!



鉄は、体内の細胞組織に酸素を運ぶ赤血球(ヘモグロビン)をつくる材料の一つです。鉄が不足すると貧血になり、全身に酸素をうまく運ばず、持久力も落ちてしまいます。また、鉄の吸収率を良くするために、たんぱく質とビタミンCと一緒に摂るようにしましょう。

夕食



Menu

- ①ごはん
- ②ほうれん草の味噌汁 p.55
- ③レバニラ炒め p.31
- ④炒り豆腐 p.45
- ⑤さつまいものサラダ p.49
- ⑥果物(りんご)

ひとくちメモ

レバーやほうれん草など、鉄分を多く含む食材を取り入れたメニューです。

レバーには、鉄をはじめ、葉酸、ビタミンB₁₂などが豊富に含まれていて、貧血の予防や改善におすすめです。

鉄分は、たんぱく質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂取することで吸収率が上がります。このメニューでは、たんぱく質を含む炒り豆腐とビタミンC豊富なりんごを組み合わせました。

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 ₁	B ₂	C
1,063kcal	39.6g	24.5g	166.2g	8.1g	176mg	13.0mg	9,577μgRAE	0.57mg	2.91mg	58mg

アレルギーと対応

- ②麩(小麦)→豆腐
- ③豚レバー(豚肉)→牛・鶏レバー
- ④豆腐(大豆)→肉、卵
- ⑤マヨネーズ(卵)→ノンエッグタイプ
- ⑥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

果物

その他一覧