

# はじめに ~このレシピ集について~

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会実行委員会では、2022年に栃木県で開催する「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会」に参加される選手の皆様が最良のコンディションを維持しながら活躍できるよう、アスリートに必要なエネルギー量や衛生管理等に配慮したメニューを集めたレシピ集を作成いたしました。

このレシピ集では、全国から栃木県においでいただく方々に「とちぎらしさ」を食事で感じていただけるよう、本県産の食材や郷土料理等をふんだんに盛り込んだメニューを掲載しております。宿泊施設におきましては、選手の皆様に朝食・夕食を提供する際の参考にしていただくようお願いいたします。また、家庭料理でも取り入れやすいメニューとなっておりますので、日頃からスポーツ活動に親しむ県民の皆様にも広くご利用いただきたいと願っております。

## レシピ集の特徴

- ① 選手のコンディションに合わせて食事を提供できるよう、8つのテーマで朝食と夕食のメニュー（セットメニュー）を掲載しています。
- ② 食材料は、大会開催期間中に入手しやすい、栃木県産の農林水産物を積極的に活用しています。
- ③ 栃木県内各地の特産品や郷土料理を積極的に取り入れ、豊かな食の魅力あふれる栃木県らしい献立としています。
- ④ 肉類や魚介類は必ず加熱調理するなど、衛生管理に配慮しています。
- ⑤ 特別な調理法や調理器具を使わず、容易に調理できるメニューにしています。



## テーマの設定

食べることにより、どのような効果が期待されるメニューなのかをマークで表示しています。食事提供の参考としてください。

マーク	テーマ	マーク	テーマ
	<b>The 勝負メシ！ 試合前にオススメメニュー</b> 試合前までに消化・吸収できる炭水化物（糖質）を中心としたメニュー		<b>傷めた組織をすばやく修復！ 抗炎症メニュー</b> 炎症を抑える働きがあるn-3系脂肪酸やポリフェノールを豊富に含んだメニュー
	<b>マッスルビルディング！ 高たんぱく質メニュー</b> 筋肉をつけるのに重要なたんぱく質が豊富なメニュー		<b>食欲がないときに！ 食欲増進メニュー</b> 食欲が出るようなスパイシーなメニュー、のどごしがよく食べやすいメニュー
	<b>最後の体重調整に！ 低脂肪メニュー</b> 低脂肪、高たんぱく質な食材を使用した料理で、低エネルギーでも満足感のあるメニュー		<b>疲れたときに！ ストレス回復メニュー</b> 体調を整えたり、体内の酸化防止に不可欠なビタミンCを豊富に含んだメニュー
	<b>持久力をアシストする！ 鉄補給メニュー</b> 貧血を予防するための鉄を豊富に含んだメニュー		<b>速攻回復！ 筋ダメージリカバリーメニュー</b> 筋障害を軽減する働きがあるビタミンD、カゼイン（乳たんぱく質）を豊富に含んだメニュー

## レシピ集の活用方法

- ① 食事を提供する際には、監督・コーチ・トレーナーなどに、選手に必要なエネルギー量を確認してください。本レシピは、1日3,000kcalを基準に献立を作成しています。
- ② 選手に適したエネルギー量になるよう調整する場合は、「☆エネルギー調整のヒント☆」を参考にしてください。
- ③ 単品メニューは、栃木県の郷土料理や特産品を活用した料理を掲載しています。また、コンディション別のマークを付けています。セットメニューの料理との置き換えや、エネルギー調整にご活用ください。
- ④ セットメニューの料理を単品メニューと置き換える場合は、極端にエネルギー量やたんぱく質量などが変化しないように注意してください。

### ☆エネルギー調整のヒント☆

ごはんの量、おかずの量、品数を変えることで、エネルギーを調整することができます。

#### 調整例

**2,400kcal**  
女性アスリート  
減量中の男性アスリート

<基準献立からの調整>

- ① ごはんの量を200~250gへ
- ② 主菜の量を2/3へ

※1食で食べきれない場合は補食で補いましょう

**3,000kcal**  
男性アスリート  
(基準献立)

- ① ごはんの量は300g
- ② 主食、汁物、主菜、副菜2品、果物、乳製品を基本にしています。

**3,600kcal**  
激しいトレーニング期  
体格の大きい男性アスリート

<基準献立からの調整>

- ① ごはんの量を350gへ
- ② たんぱく質を含む副菜を追加

## 栄養基準量 (1日)

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
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)
3,000	110	80	460	20	1,000	13	900	1.6	1.8	150

### 食品構成

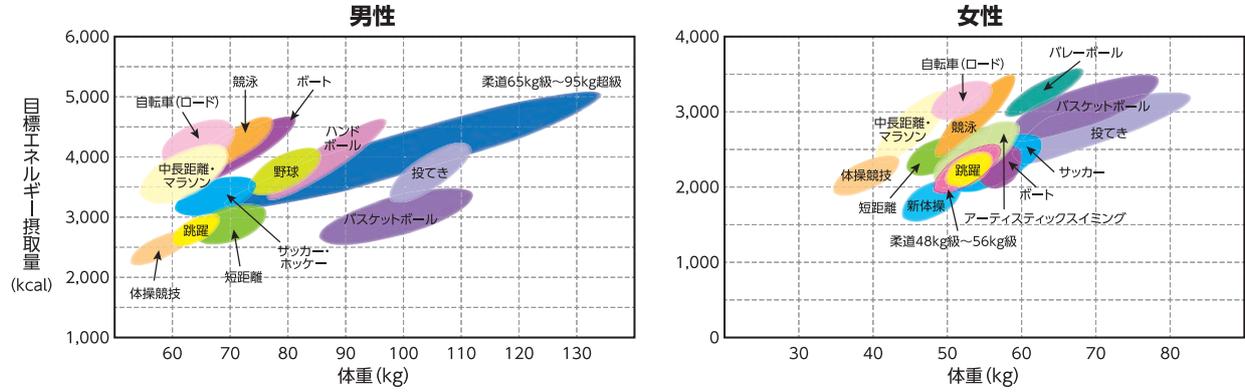
上記の栄養基準量に対応した食品構成は、おおむね下表を目安としています。

食品群	1日当たりの摂取量 (g)	食品群	1日当たりの摂取量 (g)	食品群	1日当たりの摂取量 (g)
穀類	455	豆・豆製品	80	きのこ類	30
肉類	110	乳・乳製品	350	果物類	300
魚介類	80	いも類	100	砂糖類	20
卵類	65	緑黄色野菜	170	油脂類	25
		その他の野菜	270		
		海藻類	3		

## どれくらいのエネルギーを提供すればよいのでしょうか？

基準献立は1日当たり3,000kcalを目安に作られていますが、競技、選手の体格、男女によって必要なエネルギー摂取量が変わってきます。

### アスリートの競技種目別目標エネルギー摂取量



(例) 男子体重70kgの短距離選手は3,000kcal程度

### ◇競技別目標エネルギー摂取量

競技種目	男子(kcal)	女子(kcal)	競技種目	男子(kcal)	女子(kcal)
新体操	—	1,600~2,200	中長距離・マラソン	3,300~4,300	2,200~3,400
体操競技	2,200~2,800	1,900~2,500	アーティスティックスイミング	—	2,200~2,800
跳躍	2,500~3,100	1,900~2,600	野球	3,400~4,300	—
短距離	2,600~3,300	2,300~2,800	ハンドボール	3,400~4,600	—
バスケットボール	2,600~3,600	2,600~3,600	ボート	3,500~4,600	1,900~2,600
サッカー	3,100~3,700	2,000~2,600	競泳	3,600~4,600	2,400~3,600
ホッケー	3,100~3,700	—	自転車(ロード)	3,900~4,600	2,900~3,400
柔道	3,200~5,100	1,800~2,600			
投てき	3,300~4,200	2,300~3,300			

注) 日本人アスリートの基準体型と日本人(または欧米人)で報告された最新の摂取エネルギー基準値(kcal/kg)から1日当たりの目標量を算出した。あくまでも目標値であり、身長や活動強度、活動時間、熟練度、トレーニング目標などにより大きく変動するため、選手は体重や身体組成を継続的に管理し、各自に見合った目標量を設定する必要がある。

出典: (公財) 日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会 監修, 小林修平・樋口満 編著, 『アスリートのための栄養・食事ガイド』, 第一出版, 第3版(2014), p.92