

傷めた組織をすばやく修復! 抗炎症メニュー



朝食



Menu

- ①ごはん
- ②にらともやしの味噌汁 …… p.55
- ③いわしの煮付け 大根おろし添え… p.38
- ④ミートボールと野菜の中華煮… p.43
- ⑤マカロニサラダ …………… p.49
- ⑥ブルーベリーヨーグルト
- ⑦果物(バナナ)

ひとくちメモ

n-3系脂肪酸を多く含む、いわしを取り入れたメニューです。缶詰を使用することで、骨まで食べることができ、カルシウムの補給もできます。

ブルーベリーは、ポリフェノールの一種のアントシアニンを多く含む食品です。ポリフェノールは、水に溶けやすく、長期間効果が持続しないので、毎日こまめに摂取しましょう。

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 ₁	B ₂	C
1,109kcal	36.9g	25.1g	182.9g	8.4g	369mg	3.9mg	216μgRAE	0.34mg	0.60mg	62mg

アレルギーと対応

④鶏つくね(卵、乳、小麦、大豆、鶏肉)
→アレルギーを含まない肉団子

⑤ロースハム(豚肉、乳、小麦)→ツナ缶
マカロニ(小麦)→はるさめ
マヨネーズ(卵)→ノンエッグタイプ

⑥ヨーグルト(乳)
→豆乳100%ヨーグルト
⑦バナナ→ほかの果物

Point!



n-3系脂肪酸とポリフェノールは、運動時に発生する炎症物質を抑制し、傷めた組織を素早く修復する働きがあります。また、ポリフェノールは、抗酸化細胞の老化を遅延させます。

夕食



Menu

- ① 黒豆ごはん…………… p.26
- ② さばのカレー風味ソテー …… p.38
- ③ 湯波入りあんかけ茶碗蒸し… p.52
- ④ 海藻サラダ…………… p.49
- ⑤ さつまいものレモンバター煮… p.44
- ⑥ 果物(巨峰)

ひとくちメモ

抗酸化作用のあるn-3系脂肪酸を多く含むさばと、ポリフェノールを含む黒豆を取り入れたメニューです。

黒豆のポリフェノールは、水に溶けやすく、熱にも強いので、お米と一緒に炊き込むことで、効率よく摂取できます。

また、さつまいもは、皮にポリフェノールが豊富に含まれているので、皮も利用した調理がおすすめです。

茶碗蒸しの湯波は、栃木県に昔から伝わる食品です。大豆から作られているため、たんぱく質が豊富です。

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
1,039kcal	43.6g	33.8g	134.4g	8.1g	190mg	5.4mg	220μgRAE	0.58mg	0.67mg	31mg

アレルギーと対応

- ① 黒大豆(大豆)→黒米や麦、雑穀米
- ② 卵→豆乳とゼラチンに代え豆乳ゼリー寄せ
- 湯波(大豆)→ほかの肉 えび→ささみ
- ③ さば→ほかの魚
- バター(乳)→オリーブオイル
- ④ かに風味かまぼこ(かに、小麦、卵)→ポイルほたて
- ⑤ バター(乳)→除去

スポーツ選手の食事

セットメニュー

主食

主菜

副菜

汁

その他

一覧