

# マッスルビルディング! 高たんぱく質メニュー



朝食



## Menu

- ①ごはん
- ②肉団子とはるさめのスープ… **p.58**
- ③ヤシオマスのゆずポン酢かけ… **p.37**
- ④温野菜の鶏そぼろあんかけ… **p.51**
- ⑤小松菜と油揚げの煮浸し… **p.42**
- ⑥ヨーグルト
- ⑦果物(グレープフルーツ)

## ひとくちメモ

トレーニングの後に無理なく速やかにたんぱく質を補給するために、肉・魚・大豆製品と色々なたんぱく源を取り入れています。

たんぱく質を多く摂ろうとすると、脂肪が多くなりがちです。「ヤシオマスのゆずポン酢かけ」は、蒸すことで余分な脂を落とし、さっぱりと食べることができます。

たんぱく質を多く摂取するときには、一つの料理からではなく、色々な食品から摂取することで、無理なく食べられます。

ヤシオマスは、栃木県水産試験場で品種改良されたニジマスです。淡水魚特有の臭みがないのが特徴です。

### 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
1,201kcal	55.6g	20.6g	184.1g	8.7g	384mg	4.8mg	612μgRAE	0.93mg	0.74mg	116mg

### アレルギーと対応

- ②鶏肉→ほかの肉
- ④鶏肉→ほかの肉
- ⑤油揚げ(大豆)→しらす
- ⑥ヨーグルト(乳)→豆乳100%ヨーグルト

Point!



トレーニング後にたんぱく質を摂取し、休養をとることで、筋肉は修復され、より強く太くなります。たんぱく質は、20種類のアミノ酸が結合して作られています。食品によって、含まれるアミノ酸が異なるため、色々な食品を組み合わせることで、必要なアミノ酸をそろえやすくなります。

夕食



**Menu**

- ①ごはん
- ②餃子スープ…………… p.59
- ③とちぎゆめポークの生姜焼き… p.30
- ④がんもどきと野菜の煮物… p.42
- ⑤ヨーグルト
- ⑥果物(オレンジ)

ひとくちメモ

豚肉は、トレーニング後にたんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>を補給するのに適した食品です。「とちぎゆめポークの生姜焼き」は、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高める玉ねぎ(アリシン)と一緒に炒めることで、より効率よく栄養を取り込むことができる料理です。

煮物のがんもどきは、たんぱく質やカルシウム・鉄を含む栄養価の高い食品です。脂肪を控えたいときには、高野豆腐に変更すると良いでしょう。

とちぎゆめポークは、指定された生産者が育てるこだわりの豚で、栃木県の特産品です。指定された配合飼料を使って、きめ細やかな飼育環境のもとで育てられており、豚肉本来の甘味が存分に感じられる肉質が特徴です。

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
1,134kcal	47.0g	24.3g	176.0g	8.9g	305mg	4.4mg	407μgRAE	1.44mg	0.71mg	74mg

**アレルギーと対応**

- ②餃子(豚肉、小麦)→ アレルゲンを含まない肉団子
- ③豚肉→ほかの肉
- 薄力粉(小麦)→除去
- ④がんもどき(大豆、小麦、卵)→ まぐろの角切り(煮物用)
- ⑤ヨーグルト(乳)→ 豆乳100%ヨーグルト
- ⑥オレンジ→ほかの果物