


ごはん・パン・乳製品・果実一覧

セットメニューで使われている食品の量、栄養価の一覧です。


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

90 ブルーンヨーグルト
ブルーンは、鉄分やビタミンB群、食物繊維を含んでいます。手軽に手に入れやすい食品なので、貧血が気になる方は、ヨーグルトなどと一緒に、毎日の食事に取り入れると良いでしょう。




材料4人分 [1人分純使用量(g)] ヨーグルト(加糖)…400g[100] ドライブルーン…8粒[30]

91 ブルーベリーヨーグルト
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。




材料4人分 [1人分純使用量(g)] ヨーグルト(加糖)…400g[100] ブルーベリージャム…大さじ2/3[15]

92 プロセスチーズ
チーズは、生乳のたんぱく質を凝固させ水分を絞って作っているため、たんぱく質やカルシウム、ビタミンB₂が豊富です。手軽に食べやすい食品なので、時間のないときや、練習後の補食などに適しています。




材料4人分 [1人分純使用量(g)] プロセスチーズ…4切[20]

93 キウイフルーツ
キウイフルーツは、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ビタミンEを多く含む食品です。ゴールドキウイは、グリーンキウイに比べてより多くのビタミンCとEを含みます。1年中購入できるので、上手に取り入れましょう。




材料4人分 [1人分純使用量(g)] キウイフルーツ…2個[50]

94 りんご
りんごには、ビタミンCが多く含まれており、鉄の吸収を助けます。また、皮に近い部分にはポリフェノール成分が多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。




材料4人分 [1人分純使用量(g)] りんご…1個[50]

95 なし
なしは、たんぱく質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいます。料理に使うと肉を柔らかくすることができ、また、食後に食べると消化を助けます。[こっこり]は栃木県の特産品で、甘味が強く酸味が少なく、みずみずしいのが特徴です。




材料4人分 [1人分純使用量(g)] なし…1個[50]

96 巨峰
ぶどうの皮には、ポリフェノールの一種のアントシアニンが豊富に含まれています。巨峰は、栃木県では栃木市と宇都宮市で多く栽培されており、観光ぶどう団地も開設されています。



材料4人分 [1人分純使用量(g)] 巨峰…200g[50]

97 パイナップル
パイナップルは、ビタミンCやビタミンB₁、食物繊維を多く含む果物です。また、プロメラインというたんぱく質分解酵素を含んでおり、食後に食べるとたんぱく質の消化を助ける働きがあります。



材料4人分 [1人分純使用量(g)] パイナップル…1/10個[40]

98 ごはん
材料4人分 [1人分純使用量(g)] ごはん…3.7合[300]

99 食パン(いちごジャム)
材料4人分 [1人分純使用量(g)] 食パン…6枚切り12枚[180] いちごジャム…大さじ6弱[30]

100 食パン(マーメレード・マーガリン)
材料4人分 [1人分純使用量(g)] 食パン…6枚切り12枚[180] マーメレードジャム…大さじ3弱[15] マーガリン…大さじ2と1/3[17]

101 ロールパン(いちごジャム)
材料4人分 [1人分純使用量(g)] ロールパン…8個[60] いちごジャム…大さじ6[30]

102 ヨーグルト
材料4人分 [1人分純使用量(g)] ヨーグルト(加糖)…400g[100]

103 オレンジ
材料4人分 [1人分純使用量(g)] オレンジ…2個[45]

104 グレープフルーツ
材料4人分 [1人分純使用量(g)] グレープフルーツ…1/2個[35]

105 バナナ
材料4人分 [1人分純使用量(g)] バナナ…4本[90]

106 オレンジジュース
材料4人分 [1人分純使用量(g)] オレンジジュース…800g[200]

栄養価の一覧(1人分)

No.	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	鉄(mg)
90	82	4.5	0.2	15.7	0.2
91	94	4.4	0.2	18.5	0.1
92	68	4.5	5.2	0.3	0.1
93	27	0.5	0.1	6.8	0.2
94	31	0.1	0.2	8.1	0.1
95	22	0.2	0.1	5.7	0.0
96	30	0.2	0.1	7.9	0.1
97	21	0.2	0.0	5.5	0.1
98	504	7.5	0.9	111.3	0.3
99	545	16.3	7.6	102.9	1.0
100	561	16.3	13.5	93.4	0.9
101	266	6.2	5.4	48.2	0.5
102	67	4.3	0.2	11.9	0.1
103	21	0.4	0.0	5.3	0.1
104	13	0.3	0.0	3.4	0.0
105	77	1.0	0.2	20.3	0.3
106	84	1.4	0.2	21.4	0.2