



# 勝利を目指すアスリートのレシピ



<b>はじめに</b> .....	<b>2</b>
このレシピ集について .....	2
スポーツ選手の食事 .....	5
アレルギーに関する記載 .....	8
<b>セットメニュー</b> .....	<b>9</b>
The 勝負メシ！ 試合前にオススメメニュー .....	9
マッスルビルディング！ 高たんぱく質メニュー .....	11
最後の体重調整に！ 低脂肪メニュー .....	13
持久力をアシストする！ 鉄補給メニュー .....	15
傷めた組織をすばやく修復！ 抗炎症メニュー .....	17
食欲がないときに！ 食欲増進メニュー .....	19
疲れたときに！ ストレス回復メニュー .....	21
速攻回復！ 筋ダメージリカバリーメニュー .....	23
<b>単品メニューレシピ集</b> .....	<b>25</b>
主食(ごはん、パン、麺) .....	26
主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品) .....	30
副菜(煮物、炒め物、和え物、サラダ、その他) .....	42
汁物(和風、洋風、中華風) .....	54
その他・一覧 .....	59
<b>とちぎの特産品</b> .....	<b>61</b>
<b>とちぎの郷土料理</b> .....	<b>66</b>
<b>食品衛生</b> .....	<b>69</b>
<b>食の安全・安心、食品ロス削減の取組</b> .....	<b>71</b>
<b>栄養価一覧</b> .....	<b>73</b>
<b>標準献立部会及び標準献立検討ワーキンググループ委員名簿</b> .....	<b>76</b>
<b>いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会の概要</b> .....	<b>77</b>