「いきいき茨城アスリートのためのラッキーレシピ集」とは？

各県から参加される選手・監督の方々が「いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会」において、最良の状態で活躍できることを願って、スポーツ栄養学に基づき栄養面や衛生面に配慮し、「食の王国いばらき」を堪能していただきたいという思いで、このレシピ集を作成いたしました。

宿泊施設のみならず、運動をするお子さんのいるご家庭でも活用していただきたいと考えております。

献立の特徴

◎セットメニューは、1 日の必要エネルギー量の目安を 3,000kcal として、食品構成に配慮し、食事の基本である「主食」「主菜」「副菜」をそろえ和・洋・中のバランスに富んだ内容となっています。

◎また、「いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会」の開催時期を考慮して、9 月下旬から 10 月が旬の食材や郷土料理も取り入れ、豊かな食の魅力あふれる茨城らしいおもてなしを盛り込んでいます。

◎エネルギーの必要量は、競技種別、年齢、性別などで異なり、さらに個人差も考慮する必要があります。エネルギー量の変更で、大きく献立を変えずにセットメニューを活用できますので、参考にしてください。

◎衛生の観点から、刺身などの「生もの」は避けています。

栄養基準量

選手等の１日あたりの栄養基準値は、おおむね下表を目安としています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	無機質		ビタミン				食物繊維
				カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	
kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
3,000	105	65	500	800	12	900	1.8	2.0	150	20

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）
穀　　類	510	緑黄色野菜	180
肉　　類	100	その他の野菜	200
魚　介　類	70	海　藻　類	4
卵　　類	60	きのこ類	15
豆・豆製品	100	果　物　類	200
乳・乳製品	300	砂　糖　類	25
い　も　類	100	油　脂　類	25

アレルギーに関する記載

献立の材料ごとに、食物アレルギー原因物質として（特定原材料等 27 品目）を表示しています。また、加工食品、調味料等については、メーカーにより違いがありますので、それぞれの製品に表示されている情報を確認してください。

表示の義務があるもの 特定原材料７品目	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 20 品目	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

スポーツ選手の食事

基本の食事例

凡例

主な食材

［働き］
栄養素

副菜（2～3皿）
野菜・いも・きのこ・海藻

［体調を整える］
ビタミン・ミネラル

主菜（1～2皿）
肉・魚・卵・納豆・豆腐

［筋肉や血液など身体を作る］
たんぱく質・脂質

主食（1皿）
ごはん・パン・麺類

［体を動かすエネルギー源］
炭水化物（糖質）

乳製品（1皿）
牛乳・ヨーグルト・チーズ

［骨や筋肉を作り身体を支える］
たんぱく質・ミネラル（主にカルシウム）

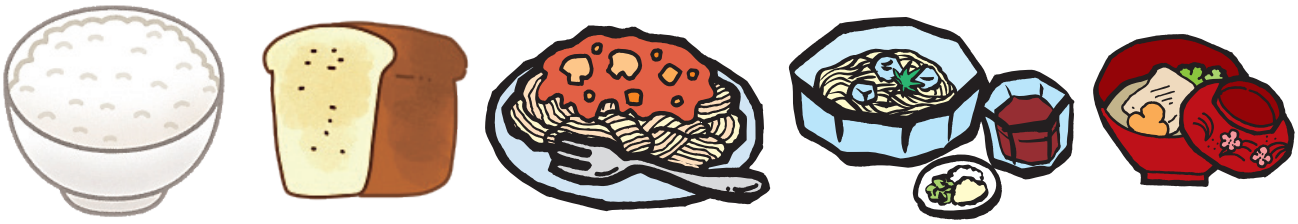
果物（1皿）
ミカン・バナナ・メロン

［疲労回復になる］
ビタミン・ミネラル

気を付けたいポイント

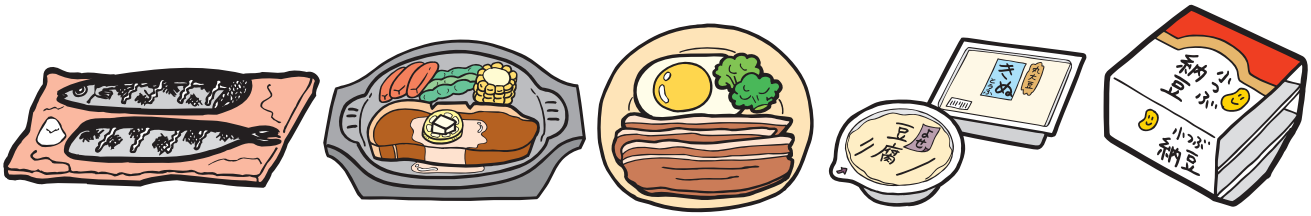
主　食

・おかわりをしたり、減らしたりできるよう量の調整ができるようにする。
・ごはん以外でも糖質を補う工夫（もち、そうめん等）をする。



主　菜

・魚、肉、卵、大豆から毎食１～２種類とれるようにしましょう。



副　菜

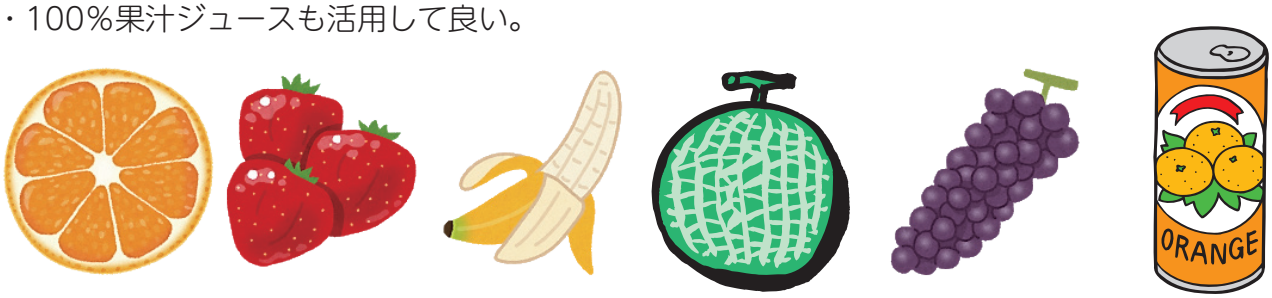
・野菜は緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせた料理にする。
・海藻やきのこ、いも類、豆類も取り入れる。
・汁物を具だくさんにすると副菜の一皿になり水分・ミネラルの補給にもなる。

乳製品

・毎食提供できるようにする。
・スープなど料理として取り入れても良い。

果　物

・毎食提供できるようにする。
・100%果汁ジュースも活用して良い。



宿泊施設の方々へ

〇調理方法について

・衣がたっぷりの揚げ物のように油を多く使う料理は、極力避けていただきますようお願いします。メインの材料そのままに油の少量使用、または、油なしの調理法に変更していただけると幸いです。
・生ものは、試合前で緊張している選手にとっては消化に負担がかかります。消化を良くするため、また、食中毒予防のため、火を通したものをお願いします。

〇食事量について

・おおよその目安として、一般の方の 1.5 ～ 2 倍の量をご用意願います。特に主食となるご飯は、おかわりができるように準備をお願いいたします。また、競技によっては、一般の方と同じか、逆に制限が必要となる場合があります。競技特性や選手の体調に応じた対応をお願いいたします。

試合前・当日・試合後の食事

試合調整期

①食べなれた普段の食事をする。
②食べる量を考慮する。
③コンディション維持のため、ビタミン・ミネラルを十分にとる。
④食の安全性を最優先し、刺身などの生ものは、できるだけ控える。
⑤便通を整えるため食物繊維を多く含む食品と水分摂取を心がける。
※ただし、試合前日から当日にかけては食物繊維の摂取を控える。
⑥試合開始時刻に生活リズムを合わせ、食事の時間などを調整する。

試合前日から当日

①エネルギー源となる糖質を補給する（糖質中心の食事）。
②ビタミン不足に注意する。
③消化吸収に時間のかかる揚げ物や脂質の多い食品は控えめにする。
④ガスを発生させやすい食物繊維を多く含む食品の取り過ぎには注意する。
⑤食の安全性を最優先し、刺身などの生ものは食べない。
※試合当日は、試合開始時間にあわせた食事・捕食時間を設定する。

試合後

①次の試合までにグリコーゲン貯蔵量を回復させるため、まずは糖質補給をする。
②食事まで２時間以上間が空く場合には、補食で糖質とたんぱく質を補給する。
③食事の基本パターンは試合前と同じ。
④食欲がない場合には、食事をこまめに分けて食べるなどの工夫をする。

【参考文献】
基礎から学ぶスポーツ栄養学（鈴木志保子　著　ベースボール・マガジン社　2008 年）
体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学（田口素子・樋口満　編著　市村出版　2014 年）

衛生管理のポイント

おいしい食事は安全・安心から始まります。
食品の取扱いや食事の衛生管理には、細心の注意をはらいましょう。

衛生管理について

調理従事者	調理施設
①検便を受け、異常のないことが確認された者であること。 ②嘔吐、下痢、腹痛、発熱、手指の化膿等の症状がある場合は、調理に従事しない。 ③爪は短く切り、マニキュア等はしない。作業中は、時計やアクセサリーをはずす。 ④調理や配食を行う時は、せき・くしゃみ・髪の毛が食品につかないような清潔な調理衣・マスク・帽子・手袋・履物を着用する。 トイレには、調理作業時に着用する服装・履物のまま入らない。 ⑤作業開始前、食品に直接触れる作業の直前、トイレの後、生の食肉類・魚介類・卵殻・調理前の野菜に触れてから他の食品等に触れる前、配膳の前には手指の洗浄・消毒を行う。	①調理室内やその周囲は、清掃・整頓し清潔を保つ。 ②明るさを確保し、十分換気する。 ③ネズミ・ゴキブリ・ハエなどを防除し、ペットは入れない。 ④作業台・流し・調理器具等の使用後は流水でよく洗い、熱湯、薬剤等により消毒する。 ⑤調理器具等は、十分に乾燥させてから清潔な保管庫で保管する。 ⑥手洗い設備には、液体石けん･消毒用アルコール・ペーパータオル・清潔な爪ブラシを常備する。 ⑦廃棄物はフタのある容器に入れ、適切に処理する。 ⑧検食を保存する。

きちんと手を洗っていますか
2度洗いを実施してください

手洗いのタイミング

・作業前、トイレの後、作業内容を変えた時、取り扱う食品の種類を変えた時
・施設の区画間を行き来した時、食品に直接触れる作業にあたる直前

食中毒予防について

「**食中毒予防６か条**」を守って食中毒の発生を予防しましょう。

1 仕入れ

原材料は（食肉類、魚介類、野菜類等）は、１回で使い切る量を調理当日（朝食にあっては前）購入する。

表示のある食品は賞味期限・消費期限を確認する。

食材が届いたら検収を行い、注文したものと納品されたものがあっているかを確認する。

外観、鮮度、品温、包装状態などに異常がないか確認する。

食材の入っていた段ボール箱や発泡スチロール箱は、調理場を汚染する原因となるため、検収時にプラスチックケースなどの専用容器に移し替えてから、食品庫や冷蔵庫に保管する。

2 食品の保存

食品の保存に適した温度で保管する。

冷蔵庫内は清潔に保ち、肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする。

冷蔵庫･冷凍庫の詰めすぎに注意する（7割程度）。

冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は－ 15℃以下にする。

食品を入れた容器は床に置かない。

一度解凍した食品は再び冷凍しない。

3 下準備

手は液体石けんと流水でよく洗い、消毒をしてから作業を始める。

肉や魚に触れ、別の作業に移るときは手洗い、消毒を行う。

包丁、まな板は肉、魚、野菜に分けて使い、使用後はすぐに洗う。漂白剤や熱湯で殺菌をする。

タオル、布巾は清潔なものを使用する（ペーパータオルが理想的）。

4 調理

調理作業前には、手を液体石けんと流水でよく洗い、消毒をしてから作業を始める。

調理作業中は、加熱前の食材が調理済み食品を汚染しないようにする。

冷凍食品は冷蔵庫か電子レンジで解凍する。室温に放置したままの解凍は行わない。

野菜、果物等加熱せずに提供する場合には十分洗浄し、必要に応じて薬剤による殺菌を行う。その場合、十分すすぎ洗いを行う。

加熱時間は、食品の中心部まで十分加熱して行う（75℃以上１分間以上）。ノロウィルス汚染のおそれがある場合は、85 ～ 90℃で、90 秒間以上加熱する。

5 食事

盛付け前には手を洗い、清潔な手で、清潔な器具（使い捨て手袋や箸等）を使い、清潔な食器に盛りつける。

出来上がった食事はすぐに提供する。室温に放置しない。

細菌の増殖を抑えるため、保温して提供する食品は速やかに保温庫（65℃以上）に入れ、それ以外の食品は、速やかに冷却し、保冷庫（10℃以下）で保存する。

6 残った食品

調理後、長時間過ぎた物は廃棄する。

温めなおすときも十分に加熱を行う（中心温度 75℃以上１分間以上）。