

# セーラーのための からだ作りと食事 (献立例)

資料作成：

セーリング連盟管理栄養士

武田 哲子、村上 知子

# 実際に日本代表選手の遠征で提供した夕食の一部を紹介します

## <献立の特徴>

- レース期間の夕食のため、昼食が軽食になっていることを想定し、タンパク質やビタミンを多めに（1日の3分の1以上）とれるようにしている
- 副菜1は肉・魚・豆類・卵などタンパク源となる食材を含む野菜料理としている
- 副菜2は主に野菜中心の料理としている

# <7日間の献立例>

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
主食	ごはん	タコライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	カレーライス
主菜	鶏の味噌焼き		酢豚	鮭の味噌マヨ ネーズ焼き	豚の塩麴漬け 焼き	鶏の照り焼き	
副菜 1	肉じゃが	ゆで豚	高野豆腐の 煮物	麻婆春雨	南蛮漬け	たこときゅう りの酢の物	スペイン風 オムレツ
副菜 2	ほうれん草の お浸し	いんげんと ツナの炒め煮	アスパラの 生姜和え	いんげんの ゴマ和え	ほうれんそう の磯和え	切り干し大根 の煮物	アスパラと鶏 むね肉のごま 和え
汁物	味噌汁 (ねぎ, わかめ)	わかめスープ	卵スープ	卵とコーンの スープ	豚汁	味噌汁 (きの こ, ねぎ)	コンソメ スープ
サラ ダ	浅漬け, トマトサラダ	生春巻き	ツナサラダ	ブロッコリー とツナのサラ ダ	アボカド サラダ	ポテトサラダ	トマトとモッ ツアレラチー ズのサラダ
果物	オレンジ	マンゴー	メロン	パイナップル	洋ナシ	オレンジ	マンゴー

①
ごはん
鶏の味噌焼き
肉じゃが
ほうれん草のお浸し
味噌汁 (ねぎ, わかめ)
浅漬け, トマトサラダ
オレンジ



※選手によって分量が異なるため献立の分量と写真の分量が異なる場合があります

①	主な材料と分量
ごはん	ごはん 300g
鶏の味噌焼き	鶏モモ肉 180g タレ（酒、しょうゆ、みりん、みそ） 小麦粉をまぶしてから焼いて焼き上がりの前にタレをかけて火を通す
肉じゃが	じゃがいも 100g 豚肉 40g 玉ねぎ 30g にんじん 20g いんげん 5g 油、和風だし、しょうゆ、酒、みりん
ほうれん草のお浸し	ほうれん草 70g 和風だし、しょうゆ、みりん、鰹節
味噌汁（ねぎ、わかめ）	
浅漬け、 トマトサラダ	浅漬け（きゅうり、白菜、セロリ） トマトサラダ（トマト、玉ねぎ、レタス）
オレンジ	

<おおよその栄養価>  
エネルギー 1150kcal  
タンパク質 61.0g  
脂質 24.0g  
炭水化物 165.0g  
カルシウム 147mg  
鉄 5.3mg

②
タコライス
ゆで豚
いんげんと ツナの炒め煮
わかめスープ
生春巻き
マンゴー

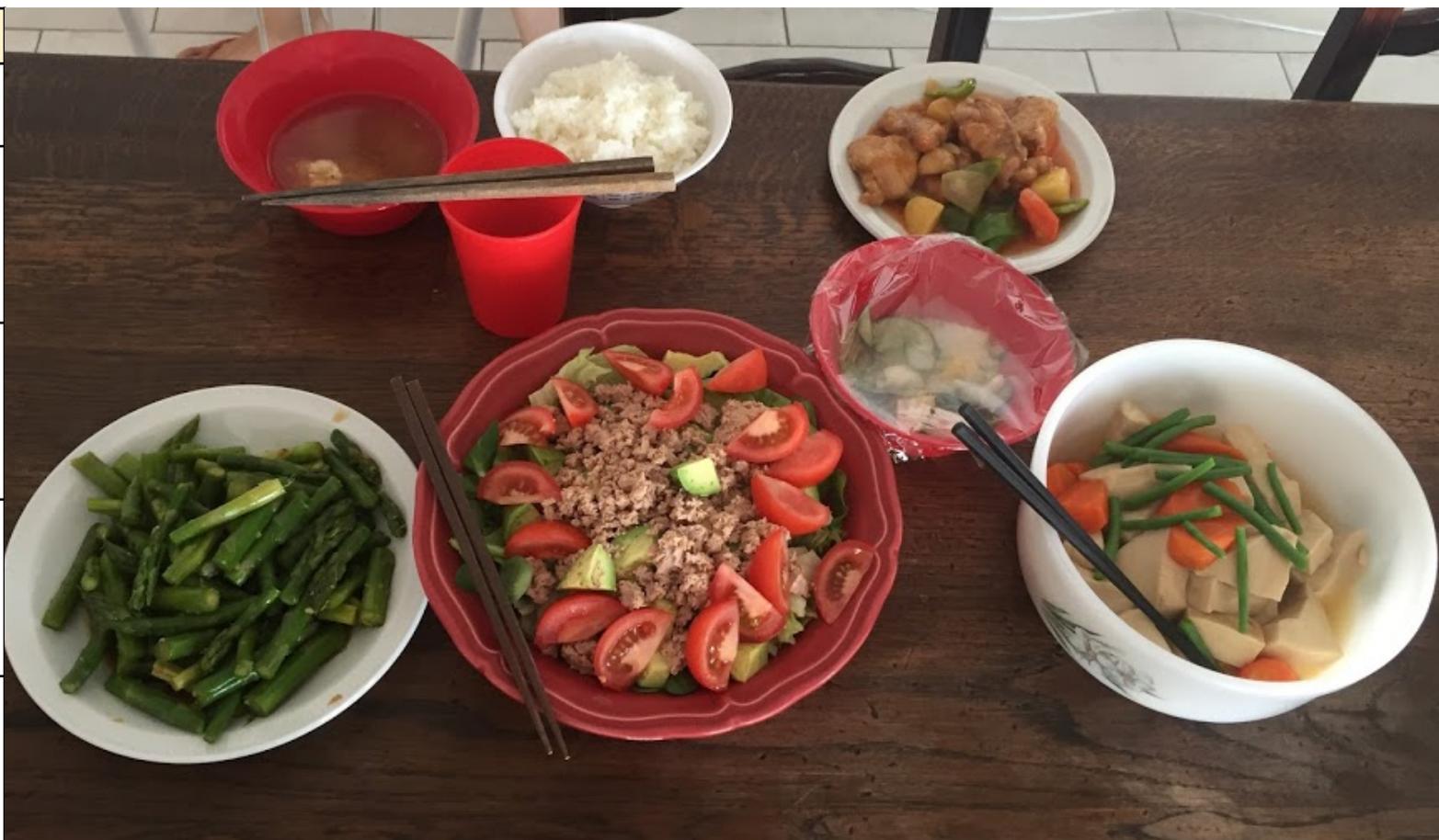


※選手によって分量が異なるため献立の分量と写真の分量が異なる場合があります 6

②	主な材料と分量
タコライス	ごはん 300g 合いびき肉 120g 玉ねぎ 50g にんにく 油、ソース、ケチャップ、コンソメ、塩こしょう、酒、しょうゆ、砂糖 トマト、アボカド、粉チーズ
ゆで豚	豚肩肉 100g 梅ソース (しょうゆ、みりん、砂糖、練り梅)
いんげんとツナの炒め煮	いんげん 40g ツナ 20g 油、和風だし、しょうゆ、酒、みりん
わかめスープ	カットわかめ、中華だし、しょうゆ、塩
生春巻き	かに風味かまぼこ 30g レタスなど野菜 生春巻きの皮、ドレッシング等
マンゴー	

<おおよその栄養価>  
 エネルギー 1220kcal  
 タンパク質 59.5g  
 脂質 37.9g  
 炭水化物 151.0g  
 カルシウム 130mg  
 鉄 6.0mg

③
ごはん
酢豚
高野豆腐の煮物
アスパラの生姜和え
卵スープ
ツナサラダ
メロン



※選手によって分量が異なるため献立の分量と写真の分量が異なる場合があります  
写真のサラダや副菜は複数人分です

③	主な材料と分量
ごはん	ごはん 300g
酢豚	豚肉 150g しょうゆ、みりん、片栗粉、油（揚げる） 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、じゃがいも 酢、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、片栗粉
高野豆腐の 煮物	高野豆腐 10g にんじん 20g いんげん 5g 和風だし、しょうゆ、酒、みりん
アスパラの 生姜和え	アスパラ 50g しょうゆ、みりん、おろし生姜
卵スープ	卵 1/4個 長ネギ 10g 中華だし、しょうゆ、塩
ツナサラダ	レタス 20g 玉ねぎ 15g アボカド 20g ツナ 15g トマト 1/8個 ドレッシング
メロン	

<おおよその栄養価>  
エネルギー 1185kcal  
タンパク質 49.0g  
脂質 38.6g  
炭水化物 152.0g  
カルシウム 152mg  
鉄 3.5mg

④

ごはん

鮭の味噌マヨ  
ネーズ焼き

麻婆春雨

いんげんの  
ゴマ和え

卵とコーンの  
スープ

ブロッコリー  
とツナのサラ  
ダ

パイナップル



※選手によって分量が異なるため献立の分量と写真の分量が異なる場合があります

④	主な材料と分量
ごはん	ごはん 300g
鮭の味噌マヨネーズ焼き	生鮭 180g しょうゆ、みりん、みそ、マヨネーズ 塩コショウで下味をつけ焼き、焼き上がりの前に 上記調味料を塗りさらに焼く
麻婆春雨	合いびき肉 30g 春雨（乾） 7g ねぎ、しょうが、にんにく パプリカ、ピーマン 各10g 油、中華だし、みそ、しょうゆ、みりん、片栗粉
いんげんの ゴマ和え	いんげん 40g すりごま、しょうゆ、砂糖
卵とコーンのスープ	卵 1/4個 コーン 10g 鶏ガラだし、しょうゆ、塩
ブロッコリーとツナのサラ ダ	ブロッコリー 30g ツナ 15g レタス 20g トマト 1/8個 ドレッシング
パイナップル	

<おおよその栄養価>  
 エネルギー 1080kcal  
 タンパク質 65.0g  
 脂質 22.0g  
 炭水化物 149.5g  
 カルシウム 177mg  
 鉄 5.2mg

⑤
ごはん
豚の塩麴漬け 焼き
南蛮漬け
ほうれんそう の磯和え
豚汁
アボカド サラダ
洋ナシ



※選手によって分量が異なるため献立の分量と写真の分量が異なる場合があります  
 サラダは複数人分です

⑤	主な材料と分量
ごはん	ごはん 300g
豚の塩麴漬け焼き	豚肉 200g 塩こうじ
南蛮漬け	魚 60g 塩、こしょう、小麦粉、油（揚げる） 玉ねぎ 10g にんじん 5g ピーマン、パプリカ 各10g 酢、しょうゆ、砂糖
ほうれんそうの磯和え	ほうれんそう 70g めんつゆ、のり
豚汁	豚肉 10g 大根、キャベツ、にんじん 各10g じゃがいも 20g、ねぎ 5g 和風だし、みそ、酒、しょうゆ、おろし生姜
アボカド サラダ	レタス 20g アボカド 30g トマト 1/8個 ドレッシング
洋ナシ	

<おおよその栄養価>  
 エネルギー 1145kcal  
 タンパク質 69.5g  
 脂質 29.5g  
 炭水化物 143.5g  
 カルシウム 132mg  
 鉄 4.6mg

⑥

ごはん

鶏の照り焼き

たこときゅうりの酢の物

切り干し大根の煮物

味噌汁（きのこ、ねぎ）

ポテトサラダ

オレンジ



※選手によって分量が異なるため献立の分量と写真の分量が異なる場合があります

⑥	主な材料と分量
ごはん	ごはん 300g
鶏の照り焼き	鶏モモ肉 160g しょうゆ、みりん、酒
たこときゅうりの酢の物	きゅうり 30g カットわかめ 1g たこ 20g 酢、しょうゆ、砂糖
切り干し大根の煮物	切り干し大根(乾) 10g にんじん 15g ベーコン 10g いんげん 5g 油、しょうゆ、酒、みりん
味噌汁(きのこ、ねぎ)	
ポテトサラダ	じゃがいも 80g きゅうり 15g ハム 10g コーン 10g マヨネーズ、塩、こしょう、砂糖 トマト 1/8個
オレンジ	

<おおよその栄養価>  
エネルギー 1055kcal  
タンパク質 52.0g  
脂質 23.0g  
炭水化物 153.5g  
カルシウム 141mg  
鉄 3.9mg

⑦
カレーライス
スペイン風 オムレツ
アスパラと鶏 むね肉のごま 和え
コンソメ スープ
トマトとモツ ツアレチーズ のサラダ
マンゴー



※選手によって分量が異なるため献立の分量と写真の分量が異なる場合があります

⑦	主な材料と分量
カレーライス	ごはん 300g 牛肉 100g 玉ねぎ 30g にんじん 20g 等 カレールウ 等
スペイン風 オムレツ	じゃがいも 30g 玉ねぎ 20g ピーマン 5g パプリカ 5g ソーセージ 10g 卵 1個 牛乳、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ
アスパラと鶏むね肉のごま 和え	アスパラ 40g 鶏むね肉 20g すりごま、しょうゆ、砂糖
コンソメ スープ	野菜、コンソメ、塩、こしょう
トマトとモッツアレラチー ズのサラダ	トマト 30g モッツアレラチーズ 30g レタス、アボカド、ドレッシング
マンゴー	

<おおよその栄養価>  
 エネルギー 1115kcal  
 タンパク質 46.0g  
 脂質 31.0g  
 炭水化物 159.5g  
 カルシウム 163mg  
 鉄 6.2mg