

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会

標準献立レシピ集



燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会実行委員会



かごしま国体・かごしま大会

標準献立 レシピ集

<表紙の料理画像>

上段左: さつま汁(53ページ)

上段中: かごしま黒豚の八幡巻き(22ページ)

上段右: 山芋の吸い物(22ページ)

中段左: ヘルシーしゅんかん(49ページ)

中段中: 鶏飯(39ページ)

中段右: 地鶏の煮物(42ページ)

下段左: サンクロー煮(18ページ)

下段中: いわしのチーズフライ(20ページ)

下段右: つあんつあん(40ページ)

もくじ

1 “燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会” 標準献立レシピ集	1
2 スポーツ選手の食事	2
3 食品衛生について	6
4 セットメニュー 一覧	8
第1例 朝食	10、11
夕食	12、13
第2例 朝食	14、15
夕食	16、17
第3例 朝食	18、19
夕食	20、21
第4例 朝食	22、23
夕食	24、25
第5例 朝食	26、27
夕食	28、29
第6例 朝食	30、31
夕食	32、33
第7例 朝食	34、35
夕食	36、37
5 単品メニュー(36例)	
単品メニュー 一覧	38
主食(6例)	39、40、41
主菜(9例)	42～46
副菜(14例)	47～52
汁物(4例)	53、54
その他(3例)	55
6 かごしまの特産品	56～62
7 かごしまの郷土料理	63～66
8 栄養価一覧表	67～71
9 かごしま国体・かごしま大会の概要	72～76
10 標準献立部会及び標準献立レシピ集作成委員等名簿	

燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会標準献立レシピ集とは？

この「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会標準献立レシピ集」は、2020年に開催される燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会に参加する選手・監督の方々が最良のコンディションを維持し、活躍できるように、スポーツ選手に適した栄養面と衛生面に配慮して作成しました。

また、県外からいらっしゃった方々が鹿児島らしさを食事で感じられるように、鹿児島の食材や郷土料理などをふんだんに盛り込んでいます。

標準献立レシピ集の特徴

- ①競技前後の選手のコンディションを配慮し、消化吸収がよく、体力維持と疲労回復に効果的な食事内容となるよう配慮しています。
- ②食材については、両大会開催期間中に入手しやすい、鹿児島県産の農林水産物を積極的に活用しています。
- ③鹿児島県内各地の特産品や郷土料理を積極的に取り入れ、豊かな食の魅力あふれる鹿児島県らしい献立としています。
- ④肉類や魚介類は必ず加熱調理するなど、衛生管理に配慮しています。
- ⑤特別な調理法や調理器具を使わず、容易に調理できるものにしてあります。

標準献立レシピ集の活用方法

- ①食事を提供する場合には、監督、コーチ、トレーナーなどに選手が必要なエネルギー量を確認してください。本レシピは1日に3,000kcalを必要とする選手を基準に献立を作成しています。
- ②選手に適したエネルギー量になるように、2,500kcal若しくは3,500kcalに調整する方法も掲載しています。
- ③単品メニューは鹿児島の郷土料理や特産品を活用した献立を多く掲載しています。セットメニューと置き換えたり、エネルギー量の調整などで、ご活用ください。
- ④セットメニューと単品メニューを置き換える場合は、極端にエネルギー量やたんぱく質量などが変化しないように注意してください。

栄養基準量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	無機質		ビタミン				食物繊維 g
				カルシウム mg	鉄 mg	A μg RAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
3,000	110	85	450	1,000	15.0	1,000	2.3	2.4	200	24

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。

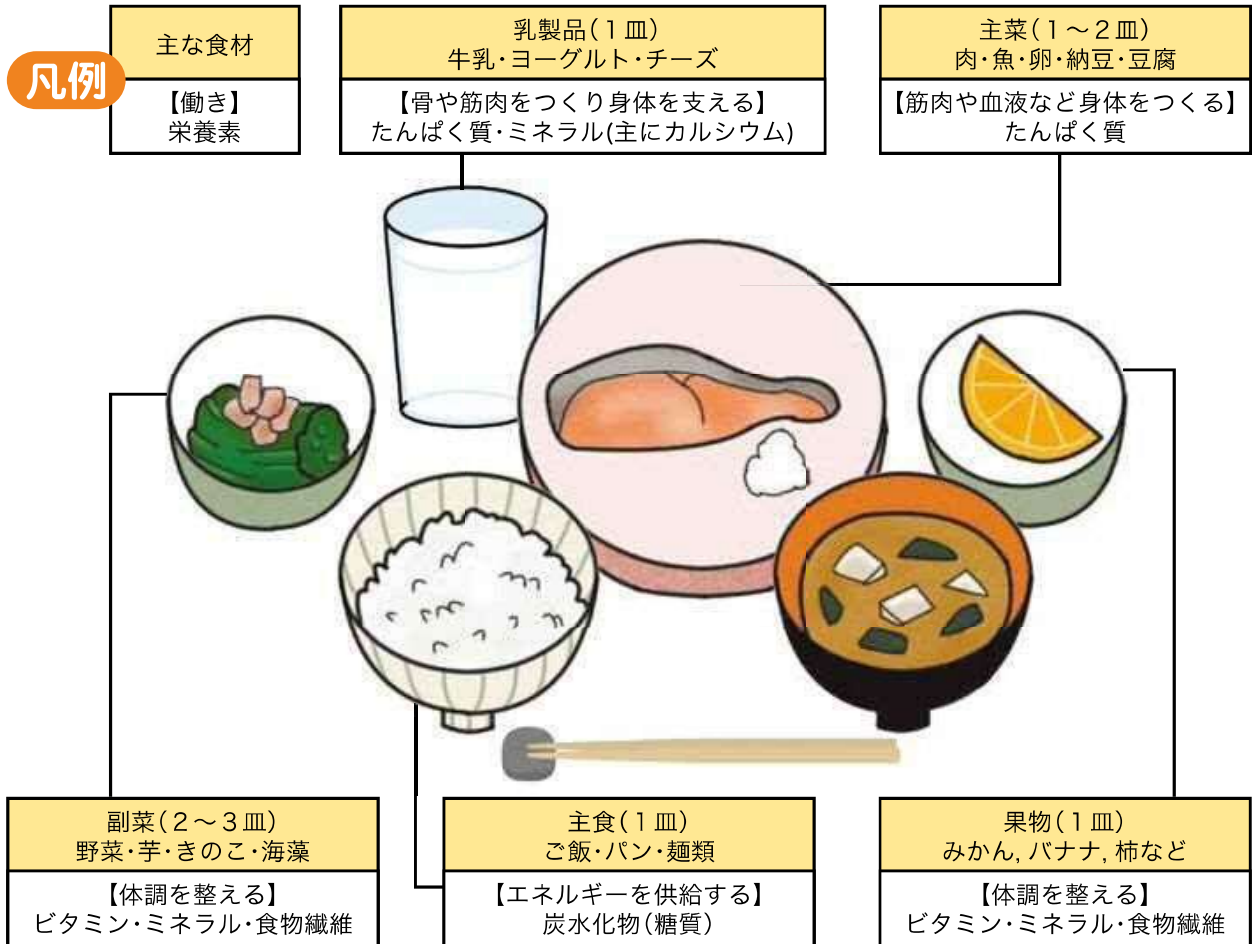
食品群	1日当たりの摂取量(g)	食品群	1日当たりの摂取量(g)
穀類	440	緑黄色野菜	160
肉類	90	その他の野菜	250
魚介類	80	海藻類	10
卵類	60	きのこ類	60
豆・豆製品	90	果物類	200
乳・乳製品	400	砂糖類	25
いも類	100	油脂類	35

アレルギーに関する記載

アレルギー物質を含む食品に起因する健康被害を未然に防止するため、食物アレルギー原因物質として対象品目(特定原材料:8品目,特定原材料に準じるもの:20品目)を表示しています。(調味料については未記載としています。)

スポーツ選手の食事

スポーツ選手の食事といっても、基本は「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」「果物」を組み合わせただけのものであり、特別なものではありません。疲労回復を早めたり、スポーツによる障害を防いだり、トレーニングの効果を高めたいことから、一般の方の食事より、必要な栄養素や競技の特性に合わせたエネルギー量について考慮した食事を提供する必要があります。



食事を提供する際に気をつけたいポイント

主食	<ul style="list-style-type: none"> ・おかわりしたり、減らしたり、量を調整できるようにする。 ・ご飯以外で糖質を補給するため、もちやそうめんを汁物に入れてもよい。
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ・肉、魚、卵、納豆、豆腐から毎食2種類程度用意する。 ・衣たっぷりの揚げ物は極力少なくする。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせるものとする。 ・海藻やきのこ、いも類も取り入れる。 ・汁物を具たくさんにすると副菜の1皿になる。
乳製品	<ul style="list-style-type: none"> ・毎食提供するようにする。 ・スープ・ソースなどに取り入れてもよい。
果物	<ul style="list-style-type: none"> ・極力毎食提供する。

試合前日・当日・試合後の食事

スポーツ選手が試合で実力を100%発揮するためには、試合前日・当日・試合後の食事内容や食べ方に気を配る必要があります。

試合前日までの食事

コンディション維持のためには、できる限りいつも通りの食事が望まれます。しかし、選手は試合前日は、緊張や、興奮のために普段どおりの消化吸収ができないことがありますので、選手の体調に合わせて柔軟に対応してください。

- ①選手によってはグリコーゲンを増やすため、ご飯・パン・麺類などの炭水化物を多めに摂ることがありますが、極端な食事の提供は逆に体調を崩す場合があります。
- ②代謝に必要なビタミン類が不足しないように様々な食材をバランス良く提供するよう心がけます。
- ③安全性を考え、生ものは避け、野菜も加熱したものを提供するよう心がけます。
- ④試合当日の朝は消化吸収に時間のかかる揚げ物や油脂の多い食品の使用は控えるようにします。
- ⑤試合当日の朝はガスが発生しておなかが張らないよう、食物繊維の入った食品の摂り過ぎに注意が必要です。

試合当日の食事

試合開始時間と消化にかかる時間を考え、ベストな体調で臨めるよう調整しましょう。

- ①食事の内容は基本的に前日までの食事と同様です。
- ②試合前に食べ物が胃の中に残っていないことがないよう、試合開始の3～4時間前までに食事を終わらせていることが理想的です。
- ③乳製品は重要なミネラル源ですが、腹痛につながるおそれがあるため、乳製品は必ずしも摂らなくてもかまいません。

試合後の食事

翌日以降のために、疲労回復につとめましょう。

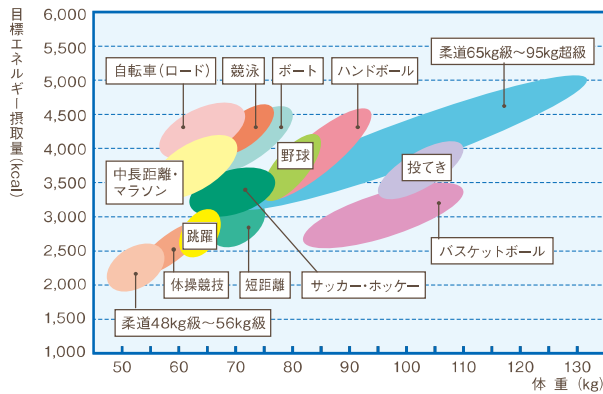
- ①試合終了後の食欲低下により、一度に食べられない場合もあります。その時はこまめに分けて食べたり、補食を利用するなどの工夫をします。
- ②翌日以降の疲労を軽減するため、試合終了後なるべく早くエネルギー補給をします。
- ③試合後の夕食は試合当日までの食事と同様です。

試合前調整期(試合までの約1週間)における食事のポイント

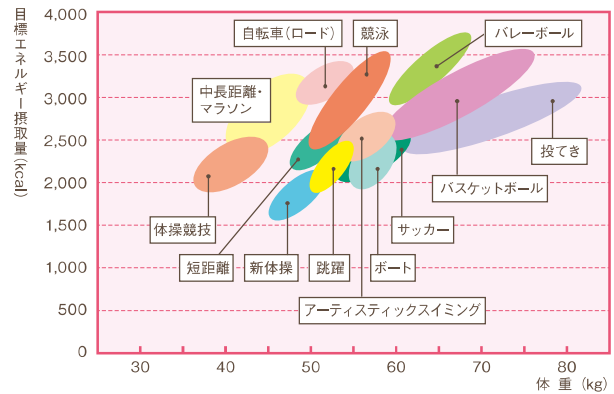
どのくらい提供すれば良いのか？

エネルギー摂取量や栄養素の摂取目安量は、性別、選手の体格、運動量により異なります。提供エネルギー量は選手、監督やトレーナーと相談してください。下図で対象となる競技がどのくらいのエネルギーを必要とするのか目安にいただければと思います。

男性アスリートの競技種目別目標エネルギー摂取量



女性アスリートの競技種目別目標エネルギー摂取量



出典：日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会監修 アスリートのための栄養・食事ガイド 第一出版,初版 p.92, 2002

推定エネルギー必要量の求め方

1日のエネルギー必要量を計算してみましょう。

① **体脂肪量**を求める ▶ $\text{体重 (kg)} \times \text{体脂肪率 (\%)} \div 100$

② **除脂肪体重**を求める ▶ $\text{体重 (kg)} - \text{① 体脂肪量 (kg)}$

③ **基礎代謝量**を求める ▶ $28.5 \text{ (基礎代謝基準値)} \times \text{② 除脂肪体重 (kg)}$

※アスリートの基礎代謝基準値は男女とも28.5を用います。

④ **自分の種目の身体活動レベル**を調べる

種目カテゴリー	持久系	瞬発系	球技系	その他
期分け				
オフトレーニング期	1.75	1.75	1.75	1.50
通常練習期	2.50	2.00	2.00	1.75

1日の推定エネルギー必要量 = ③ 基礎代謝量 (kcal) × ④ 身体活動レベル

例) 体重60kg体脂肪率25%の球技系選手通常練習期の場合

① $60\text{kg} \times 25\% \div 100 = 15\text{kg}$ → ② $60\text{kg} - 15\text{kg} = 50\text{kg}$ → ③ $28.5 \text{ kcal} \times 50\text{kg} = 1,425 \text{ kcal}$
 基礎代謝量 1,425kcal × 身体活動レベル 2.00 = 1日の推定エネルギー必要量 2,850 kcal

◆競技別目標エネルギー摂取量(4ページ上図)のグラフを一覧表にしたもの

競技種別	男性アスリートの 目標エネルギー摂取量(kcal)	女性アスリートの 目標エネルギー摂取量(kcal)
新体操		1,600~2,200
体操競技	2,200~2,900	1,900~2,500
跳躍	2,500~3,100	1,900~2,600
短距離	2,600~3,300	2,300~2,800
バスケットボール	2,600~3,600	2,600~3,600
サッカー	3,100~3,700	2,000~2,600
ホッケー	3,100~3,700	
柔道	3,200~5,100	1,800~2,600
投てき	3,300~4,200	2,300~3,300
中長距離・マラソン	3,300~4,300	2,200~3,400
アーティスティックスイミング		2,200~2,800
野球	3,400~4,300	
ハンドボール	3,400~4,600	
ボート	3,500~4,600	1,900~2,600
競泳	3,600~4,600	2,400~3,600
自転車(ロード)	3,900~4,600	2,900~3,400

運動時の水分補給について

人の体重の60%は水分で構成されています。水分は他の栄養素からエネルギーを産生するためや、体を構成する分子をつくるだけでなく、身体が正常に機能するためにも必要です。運動をすると体温が上昇して大量の汗をかきます。これは汗が蒸発する際の気化熱により体温を下げるためです。

水分補給をせずに高温環境下で運動を続けると、脱水、熱中症を引き起こす可能性があります。

まず、普段の運動時にどのくらい汗をかいているか把握してみましょう。運動前と運動後に体重を測り、減少した分が汗(水分)の量と考えられます。体重のおよそ3%の水分が汗として失われると、運動能力、体温調節能力の低下が見られます。体内の水分量が体重の2%を越えないように水分補給を心がけましょう。

<運動強度と水分補給の目安>

運動の種類	運動強度		水分摂取の目安	
	運動強度 (最大強度の%)	持続時間	競技前	競技中
トラック競技 バスケットボール サッカー など	75~100%	1時間 以内	250~500ml	500~1,000ml
マラソン 野球 など	50~90%	1~3 時間	250~500ml	500~1,000ml/1時間
ウルトラマラソン トライアスロンなど	30~70%	3時間 以上	250~500ml	500~1,000ml/1時間 必ず塩分も補給

- ・運動中は15分ごとを目安に水分を補給しましょう。
- ・5~15℃に冷やすと飲みやすく、体温上昇の抑制に効果があります。
- ・0.2%前後の食塩と6%前後の糖質を含んだ物が補給飲料として適しています。

出典：日本体育協会

食品衛生について

おいしい食事は「安全」であることが必須です。
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

- ① 調理や配食を行うときは、つばや髪の毛が食品につかないよう、清潔な作業着、マスク、帽子、履物を着用する。
- ② 調理場にはタバコやスマホなどの私物は持ち込まず、時計やアクセサリを外す。
- ③ 調理場に入る前、食品に触れる前、作業を変更する前、顔や髪に触れた後、トイレの後、ゴミを処理した後などには手指の洗浄・消毒を行う。
- ④ 調理場を離れるときは作業着等を着替え、作業着等に汚染物質を付着させない。
- ⑤ 調理前に調理従業者やその家族の健康状態を確認する。
- ⑥ 下痢、発熱、腹痛、嘔吐などの症状がある及び手指に怪我等がある場合は責任者に報告するとともに調理に従事しない。
- ⑦ 定期的に健康診断を受診するとともに、検便を行う。

調理施設

- ① 調理室内やその周囲をきれいに清掃・整頓し、常に清潔に保つ。
- ② 明るさを確保し、十分な換気を行う。
- ③ 井戸水を使用する際は定期的に水質検査を行い、残留塩素濃度の測定をする。
- ④ ゴミはフタのある容器に入れ、適切に処理する。
- ⑤ トイレは常に清潔を保つとともに、石けん、消毒液、ペーパータオルを備える。
- ⑥ ネズミ、ゴキブリ、ハエなどを駆虫し、ペットを調理室に入れない。
- ⑦ 作業台、流し、冷蔵庫、調理器具などは消毒し、清潔にする。
- ⑧ 手洗い設備は使用に便利な場所に設置し、石けん液、消毒液、ペーパータオル、爪ブラシを常備する。
- ⑨ 検食を適正に保存する。

手洗いの手順

手洗いの前に爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は必ず外しておきましょう。



©公益社団法人日本食品衛生協会

食中毒予防について

食中毒の予防の3原則は、細菌を「**付けない**」「**増やさない**」「**殺菌する**」です。
ここに紹介する6つのポイントもこの3原則から成り立っています。これらのポイントを心がけ、食中毒の予防に努めましょう。

1：原材料の仕入れ

- ①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るか確認する。
- ②外観、鮮度、品温、包装状態などに異常がないか確認する。
- ③食材に記載された賞味期限・消費期限を確認する
- ④食材が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食材を移し替えてから、食品庫や冷凍冷蔵庫等に保管する。
- ⑤肉や魚から出るドリップが他の食品につかないようにビニール袋に入れる。

2：食品の保存

- ①冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に移し、温度が上がらないように注意する。
- ②肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などが付かないようにする。
- ③肉・魚・卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手を洗う。
- ④冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ⑤冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。
- ⑥一度解凍した食品は再び冷凍しない。

3：下準備

- ①調理の前に手を石けんでよく洗い、消毒をする。
- ②野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- ③生肉や魚などの汁が果物やサラダなど生で食べるものや調理済の料理にかからないようにする。
- ④包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全。
- ⑤冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
- ⑥使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる(ペーパータオル推奨)
- ⑦使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する(特に生肉や魚が触れたまな板)

4：調理

- ①調理の前に手を石けんでよく洗い、消毒をする。
- ②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。
- ③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。
- ④野菜、果物など加熱せずに提供する場合は十分に洗浄し、調理器具や他の食品から汚染されないようにする。
- ⑤肉や魚の加熱調理は、食品の中心部まで十分加熱する。(75℃以上、1分間以上)ノロウイルスのリスクを低減化するため、85～90℃で、90秒間以上加熱する。

5：食事

- ①できあがった食事はすぐに提供する。室温に放置しない。
- ②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、清潔な食器に盛り付ける。
- ③細菌の繁殖を抑えるため、保温して提供する食品は速やかに保温庫(65℃以上)に入れる。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

- ①調理後、室温で長時間放置した物は破棄する。
- ②温めなおす際は十分に加熱を行う。(中心温度75℃以上、1分間以上)