





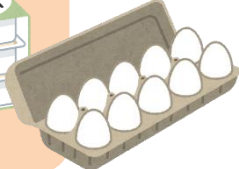










今回は、前回の「アスリートのための自炊術 - 準備編 -」を参考に、**実践編**として、**買物メモの例**と購入した食材・食品を活用した**献立の例**をご紹介します。

買物メモのチェックポイント

- ☑家にある食材、食品はチェックしましたか。
- ☑主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物、それぞれの食材・食品が揃っていますか。

(例) 体重55kg、体脂肪率20%、活動量が少ない場合、1日のエネルギー必要量：約2,000kcal

買物メモ

- 食パン（6枚切）1斤 
- 鶏もも肉（皮なし）（200g）1パック 
- ロースハム 1パック 
- 豆腐（150g×3個）1個 
- 卵（10個入り）1パック 
- にんじん 1袋 
- ミニトマト 1パック 
- ブロッコリー 1株 
- カット野菜（1食分）2袋 
- 牛乳（1L）×1本 
- とろけるスライスチーズ（7枚入り）1袋 
- ヨーグルト（80g×3個）×2個 
- オレンジジュース（1L）×1本 
- キウイフルーツ 3個 
- バナナ 1房 

長期保存できる食材・食品

※家にはない場合には、購入しましょう。

- 米
- 乾麺（パスタ）
- レトルト
（中華丼、牛丼、ミートソース）
- 缶詰（ツナ）
- たまねぎ
- じゃがいも
- 冷凍ほうれんそう
- わかめスープ（インスタント）
- みそ汁（インスタント）
- コンソメ
- クリームシチュー・ルウ
- カレー・ルウ



●パンの保存方法

すぐに食べきれない場合には、ひとつずつ、ラップやアルミホイルにくるんで、フリーザーバッグに入れて、冷凍庫で保存しましょう。自然解凍した方がふんわりと焼けるのでおすすめです。凍ったままトースターで焼いてもOKです。

●じゃがいもの保存方法

光に当てると芽（天然毒素が含まれている）が出やすくなるので、直射日光の当たらない冷暗所に保存しましょう。また、腐らないように湿気をとってくれる新聞紙にくるんで保存すると良いでしょう。

使いきるまで状態良く保存しましょう！

スポーツメディカルセンター 栄養グループ（2021.3.4作成）

購入した食材・食品を活用した3日間の献立例

表内の5色の丸は、献立に含まれる食材・食品の料理カテゴリーを示しています。

主食
主菜
副菜
牛乳・乳製品
果物

	1日目	2日目	3日目
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ● 食パン1枚 ● ツナ入リスクラン ● ブルエッグ (卵1個、ツナ1/2缶、ミニトマト、ブロッコリー) ● 牛乳 (200ml) ● バナナ1本 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食パン1枚 ● たまごわかめスープ (インスタントわかめスープ、卵1個、冷凍ほうれんそう) ● 牛乳 (200ml) ● バナナ1本 	<ul style="list-style-type: none"> ● ハムチーズトースト (食パン1枚、ハム2枚、スライスチーズ1枚)、 ● ミニトマト、ブロッコリー ● 牛乳 (200ml) ● キウイフルーツ1個
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ● 中華丼 (ご飯200g) ● 豆腐入りわかめスープ (インスタントわかめスープ+豆腐75g) ● ヨーグルト ● キウイフルーツ1個 	<ul style="list-style-type: none"> ● ミートソースパスタ (茹でパスタ200g) ● 豆腐サラダ (カット野菜+豆腐75g、ミニトマト) ノンオイル青じそドレッシング ● ヨーグルト ● オレンジジュース (200ml) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛丼 (ご飯200g) + 卵 ● 豆腐とほうれん草のみそ汁 ● サラダ (カット野菜、トマト) ノンオイル青じそドレッシング ● ヨーグルト ● オレンジジュース (200ml)
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ● ご飯 (200g) ● チキンポトフ (鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー) ● ヨーグルト ● オレンジジュース (200ml) <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>※3食分作る (鶏もも肉200g分)</p> </div> 	<ul style="list-style-type: none"> ● ご飯 (200g) ● クリームシチュー (チキンポトフに牛乳100mlとクリームシチュー・ルーを加える) ● ヨーグルト ● キウイフルーツ1個 	<ul style="list-style-type: none"> ● ご飯 (200g) ● チキンカレー (チキンポトフにカレールウを加える) ● ヨーグルト ● オレンジジュース (200ml) 
栄養価	エネルギー 1,943 kcal たんぱく質 82.7 g 脂質 43.8 g 炭水化物 302.5 g	エネルギー 1,991 kcal たんぱく質 81.8 g 脂質 44.1 g 炭水化物 315.8 g	エネルギー 2,087 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 49.1 g 炭水化物 320.5 g

ポイント

- ・1日目に作るチキンポトフを3食分に小分けにし、2~3日目にリメイクする。
- ・常備品 (レトルト食品、インスタント食品) を活用して、時短調理をする。
- ※使いきらなかった食品・食材は、期限の切れないうちに使いきりましょう。

スポーツメディカルセンター 栄養グループ (2021.3.4作成)