



# 南葛SC × 東京聖栄大学 コラボレーション

葛飾からJリーグへ！

聖栄からの  
声援レシピ集



©高橋陽一 / 集英社

東京聖栄大学 健康栄養学部 管理栄養学科

# -もくじ-

• サッカー選手のための栄養の考え方	… 4ページ～
• しっかり食べよう！ 1食分メニュー	… 8ページ～
• これも追加！ 1品料理	… 41ページ～
しっかり筋肉UP！ たんぱく質編	… 42ページ～
骨をつくる！ カルシウム・ビタミンD編	… 49ページ～
貧血・持久力低下を予防！ 鉄編	… 60ページ～
摂るならバランス良く！ バランス編	… 67ページ～
トレーニング前の栄養補給に！ 補食編	… 73ページ～
• ジュニア選手用1食分メニュー	… 81ページ～
考案した学生達	… 117ページ



南葛SC  
31  
GK 飯吉 将通



©高橋陽一 / 集英社

## 南葛SCと東京聖栄大学の連携事業について

今回、南葛SCと東京聖栄大学の連携事業としてサッカー選手向けのレシピ集を東京聖栄大学の皆様に作成していただきました。

身体が資本のサッカー選手にとって食事はパフォーマンス向上のためにとても重要ですが、自分で作るとなると栄養の取れる食事を考えるのが大変です。

このように栄養の考えられたメニューのレシピ集を作成していただき、大変ありがとうございます！このレシピ集を活用して、JFL昇格に必要な連戦を戦える身体づくりをしていきたいと思います！



～はじめに～

南葛SC選手をはじめとしたサッカー選手のための  
食事レシピ集が完成しました。

東京聖栄大学は、管理栄養士・食のプロフェショナルを育成する健康・栄養に特化した大学です。本学のカリキュラムには、管理栄養士を育成する内容はもちろんのこと、スポーツ栄養学の授業もあります。

本学が南葛SCと同じ葛飾区内にあることから、2022年度より協働事業をスタートしました。

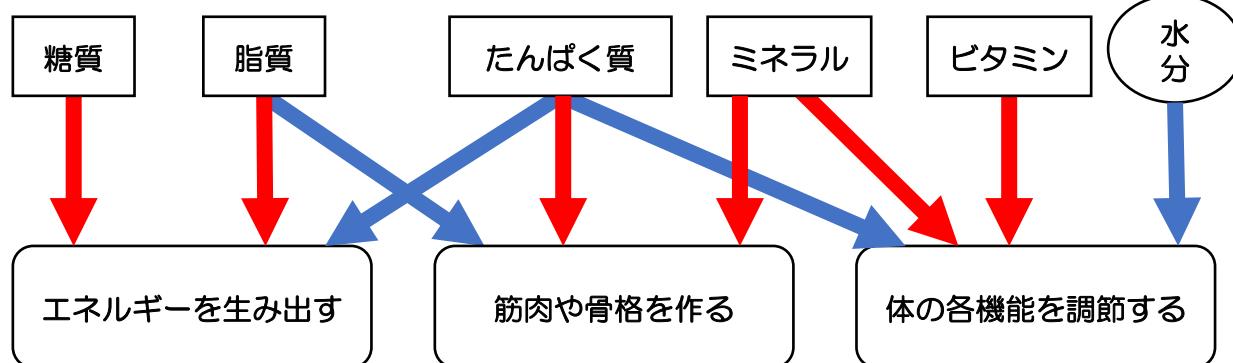
このレシピ集では、忙しい選手や保護者の方でも、簡単に時短で作れるメニューを紹介しています。毎日バランスの良い食事を摂ることで、パフォーマンス向上やケガの防止に繋げて欲しいと思い作成しました。

# サッカー選手のための栄養の考え方



丈夫な身体をつくるには、1日3食バランスよく食事をすることが欠かせません。  
「朝食」は1日のスイッチを入れ、「昼食」は消費エネルギーを補填し、  
「夕食」は体を作るといった役割があります。さらに、練習や試合、ケガの修復  
にもエネルギーが必要なため、「補食」も摂りましょう。

## 栄養素の働き



## 栄養チェックの項目

まずは、自分の栄養状態  
を確認してみましょう。

- 3食バランスの良い食事を心掛けていますか？ p.4
- 主食で糖質をしっかり摂っていますか？ p.6
- サッカー選手に必要な栄養素は知っていますか？ p.4、6、7
- 肉や魚などからたんぱく質を摂っていますか？ p.6、p42～
- 乳・乳製品などからカルシウムを摂っていますか？ p.7、p49～
- 補食を意識的に摂っていますか？ p.73

こちらの  
ページをチェック！

チェック数

6個：大変良い  
5個：良い  
1～4個：普通  
0個：悪い

成長・回復に必要な  
栄養をきちんと  
摂っていますか？

## 栄養素について

**糖質：**体内でエネルギー源を生み出す。不足すると疲れやすくなったり、持久力と思考力が低下する。

1日に必要な量： 成人選手 450g<sup>※1</sup>、ジュニア選手 390g<sup>※2</sup>



白飯  
1杯 (150g)  
糖質 57.2g



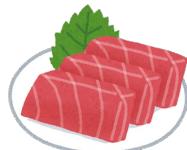
さつまいも  
1/2本 (100g)  
糖質 31.0g



バナナ  
1本 (100g)  
糖質 22.5g

**たんぱく質：**筋肉や血液、骨など体の組織を作る。不足すると筋肉量の減少や集中力・思考力の低下を招く。

1日に必要な量： 成人選手 110g<sup>※1</sup>、ジュニア選手 60g<sup>※3</sup>



マグロ  
1柵 (200g)  
たんぱく質 41.0g



ささみ  
2本 (120g)  
たんぱく質 21.7g



豆腐  
1/2丁 (150g)  
たんぱく質 10.1g

※1：エビデンスに基づく競技別,建帛社,2021年,p66

※2：日本人の食事摂取基準（2020年版）

※3：小・中学生のスポーツ栄養ガイド,女子栄養大学出版部,2010年,p22

# ビタミンとミネラルについて

カルシウム： 骨を丈夫にする（サッカー選手は疲労骨折が多い）。

1日に必要な量： 成人選手 1100g※1、ジュニア選手 900g※2



牛乳1本 (200ml)  
カルシウム 220mg



小松菜1株 (30g)  
カルシウム 51mg



さばの水煮缶  
1缶 (140g)  
カルシウム 364mg

ビタミンD： カルシウムの吸収を助けたり、筋力・免疫力の向上などに必要。

1日に必要な量： 成人選手  $16\mu\text{g}$ ※1、ジュニア選手  $8\mu\text{g}$ ※2



鮭切り身 (80g)  
ビタミンD  $25.6\mu\text{g}$



乾燥きくらげ (5g)  
ビタミンD  $4.3\mu\text{g}$



卵 全卵 (50g)  
ビタミンD  $1.9\mu\text{g}$

鉄： 不足すると、貧血や持久力低下を招いてしまう。

1日に必要な量： 成人選手 16mg※1、ジュニア選手 11mg※2



豚レバー (50g)  
鉄 6.5mg



小松菜 1株 (30g)  
鉄 0.8mg



あさり (15g)  
鉄 4.5mg

しっかり食べよう！

# 1食分メニュー



©高橋陽一 / 集英社

ご飯はすべて300 gです。



骨が丈夫になる中華定食 p9-12



簡単元気もりもりスタミナ丼 p13-16



食べ応え満点カレーセット p17-20



たんぱく質UP！定食 p21-25



初心者 簡単アスリート飯 p26-30



疲れた身体にやさしい和食 p31-34



ココロもカラダ大満足メシ p35-40

エネルギー

1082 kcal

たんぱく質

44.0 g

脂質

27.1 g

炭水化物

182.4 g

食塩相当量

4.4 g

カルシウム

171 mg

鉄

5.5 mg

ビタミンD

4.7 µg

ビタミンD  
が豊富な  
きくらげ



## 骨が丈夫になる中華定食

# 麻婆茄子

- 1 なす、きくらげは食べやすい大きさに切り、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油をいれ、にんにく・しょうがを炒め、豚ひき肉・なす・きくらげ・長ねぎの順に炒める。
- 3 なすに焼き色がついたら、調味料Aを加え、全体に味がなじむまで中火で煮る。
- 4 火を止め、水溶き片栗粉を回し入れ、再び中火でとろみがつくまでかき混ぜる。
- 5 お好みでラー油を加え、軽く混ぜる。器に盛り付け、葉ねぎを散らす。



## 材料（1人分）

・なす（小2本）	150 g
・きくらげ	5 g
・長ねぎ（約1/4本）	30 g
・豚ひき肉	100 g
・ごま油	6 g
・水溶き片栗粉	15 g

## 調味料

・おろしにんにく	3 g
・おろししょうが	3 g
A ・豆板醤	7 g
・鷹の爪	2 g
・水	85ml
・めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1

ビタミンDが豊富な  
きくらげで骨を強く！

## アレンジ！

脂質が気になる方は、豚ひき肉を鶏ひき肉に変える。  
※ただし、脂質が減るため、エネルギー不足に注意！

エネルギー	364 kcal	たんぱく質	21.4 g	脂質	24.9 g	炭水化物	23.4 g
食塩相当量	2.5 g	カルシウム	71 mg	鉄	3.8 mg	ビタミンD	4.7 µg

# さつまいもの中華風胡麻和え



- 1 さつまいもは一口大にする。水につけ、水気を切る。
- 2 耐熱容器にさつまいもを入れて、ふんわりとラップし、600wのレンジで4分加熱する。
- 3 さつまいもと調味料Aをよく混ぜる。
- 4 器に盛り付ける。

切る、レンジでチン、  
調味料と混ぜる。だけ！

**アレンジ！**  
オイスタークリームが無い場合は  
みりんでもOK。

材料（1人分）	調味料A	
・さつまいも (約1/2個)	120 g	・いりごま 2 g
		・砂糖 小さじ1/2
		・しょうゆ 小さじ1/2
		・オイスターソース 小さじ1/2

エネルギー	179 kcal	たんぱく質	2.0 g	脂質	1.7 g	炭水化物	43.1 g
食塩相当量	1.0 g	カルシウム	74 mg	鉄	0.9 mg	ビタミンD	0.0 µg

# ささみのサラダ

- 1 ささみは火が通るまで茹で、その後身をほぐす。
- 2 トマトはくし切りにし、レタスは食べやすい大きさまでちぎる。
- 3 器に盛り付け、ポン酢を全体にかける。



## 材料（1人分）

・ささみ（大1本）	50 g
・トマト（小1/2個）	50 g
・レタス（2枚）	40 g
・ポン酢	大さじ1

ささみをサラダに入れ、脂質を抑えながらたんぱく質が摂取できます。

アレンジ！  
旬の野菜を入れることで、バリエーション豊かになります。

エネルギー	71 kcal	たんぱく質	13.1 g	脂質	0.5 g	炭水化物	4.6 g
食塩相当量	0.9 g	カルシウム	17 mg	鉄	0.5 mg	ビタミンD	0.0 µg

エネルギー

1193 kcal

たんぱく質

45.0 g

脂質

40.8 g

炭水化物

172.9 g

食塩相当量

4.8 g

カルシウム

420 mg

鉄

6.3 mg

ビタミンD

7.3 µg



超簡単元気もりもりスタミナ丼！

# スタミナ丼

- 1 にんじん、玉ねぎは千切りにし、ほうれん草は3センチ幅に切り、茎と葉に分けておく。
- 2 フライパンに油を入れ、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草の茎を炒める。
- 3 鶏ひき肉、ほうれん草の葉を加え、調味料Aで味をつける。
- 4 ごはんの上にのせて完成。



牛乳と一緒に

## 材料（1人分）

・鶏ひき肉	100 g
・たまねぎ	50 g
・ほうれん草	50 g
・にんじん	40 g
・たけのこ	30 g
・牛乳	200ml

## 調味料A

・しょうゆ	小さじ2
・砂糖	大さじ1
・料理酒	小さじ2
・にんにく	5 g
・いりごま	0.5 g
・油	小さじ1

野菜が多いため、ビタミン・ミネラルが豊富！

アレンジ！  
ひき肉にすることですぐ火が通り、冷凍野菜の使用で時短！

エネルギー	486 kcal	たんぱく質	28.0 g	脂質	32.5 g	炭水化物	33.0 g
食塩相当量	2.7 g	カルシウム	291 mg	鉄	3.8 mg	ビタミンD	5.3 µg

# 冷奴



お皿に乗せ  
るだけ！

## 材料（1人分）

・豆腐（絹ごし）	80 g
・じゃこ	5 g
・ごま油	少々
・しょうゆ	少々

- 1 フライパンにごま油を入れ、じゃこを色がつくまで炒める。
- 2 豆腐に炒めたじゃこを乗せ、しょうゆをかける。

# ブロッコリーとトマトのマリネ

数日間の  
作り置きに！



## 材料（1人分）

・ブロッコリー	50 g
・ミニトマト	30 g

## 調味料A

・酢	小さじ2
・砂糖、オリーブ油	小さじ1
・塩こしょう	少々

- 1 ブロッコリーとミニトマトを調味料Aに漬け、味が染み込んだら完成。

エネルギー	156 kcal	たんぱく質	3.1 g	脂質	3.4 g	炭水化物	25.9 g
食塩相当量	1.4 g	カルシウム	90 mg	鉄	1.3 mg	ビタミンD	0 µg

# 中華スープ

- 1 しいたけは軸を切り落とし、2センチ幅の薄切りにする。
- 2 わかめは水に戻し、卵はといておく。
- 3 水にもやし、わかめ、しいたけ、中華だしを入れ沸騰させる。
- 4 火を止めて溶き卵を回しいれる。
- 5 ごま油を入れ完成。



## 材料（1人分）

・もやし	20 g
・乾燥わかめ	0.5 g
・しいたけ	20 g
・卵	1個
・顆粒中華だし	小さじ1/3
・ごま油	少々
・水	150ml

しいたけは、ビタミンD豊富で  
だしが出ておいしい。

アレンジ！  
しいたけを切るだけだから  
料理苦手な人でも簡単！

エネルギー	83 kcal	たんぱく質	6.4 g	脂質	4.9 g	炭水化物	2.7 g
食塩相当量	0.7 g	カルシウム	30 mg	鉄	0.9 mg	ビタミンD	2.0 µg

エネルギー

1197 kcal

たんぱく質

51.2 g

脂質

24.1 g

炭水化物

188.1 g

食塩相当量

4.4 g

カルシウム

318 mg

鉄

5.9 mg

ビタミンD

1.3 µg

具材たっぷりで  
食べ応え満点



## 食べ応え満点力レーセット

# さつまいもときのこのカレー

- 1 鍋に油を入れ、鶏肉と野菜を入れ焦がさないように炒める。
- 2 トマトジュースと水を入れ沸騰させる。
- 3 あくを取り15~20分ほど中火で煮込む。
- 4 火を止めカレールウを入れ、溶かす。
- 5 再び火をつけ、弱火でとろみがつくまで煮込む。



## 材料（1人分）

・鶏むね肉	90 g
・玉ねぎ（1/4個）	50 g
・さつまいも (1/2個)	120 g
・人参（1/3個）	40 g
・ぶなしめじ	50 g

・乾燥しいたけ	5 g
・トマトジュース	100ml
・水	100ml

調味料	
・カレールウ（1個）	20 g

ジャガイモではなくサツマイモを入れ、エネルギーを多く摂取！

アレンジ!  
乾燥しいたけを戻し汁を使って無駄なく風味アップ。

エネルギー	519 kcal	たんぱく質	29.7 g	脂質	9.9 g	炭水化物	65.3 g
食塩相当量	2.3 g	カルシウム	105 mg	鉄	2.9 mg	ビタミンD	1.3 µg

# 洋風白和え

カルシウム  
たっぷり



- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、600Wレンジで1分30秒ほど過熱し、水切りをしておく。
- 2 材料をすべて同じ容器に入れ、豆腐を崩すように混ぜ合わせ、全体に味をなじませる。

混ぜるだけで作れる  
簡単白和え。

**アレンジ！**  
ほうれん草を小松菜に変えて  
さらにカルシウムUP！

## 材料（1人分）

・ほうれん草	50 g
・木綿豆腐（1/8丁）	50 g
・ロースハム（1枚）	13 g
・スイートコーン	8 g

## 調味料

・マヨネーズ	小さじ2
・パルメザンチーズ	大さじ1
・塩こしょう	少々

エネルギー	155 kcal	たんぱく質	10.8 g	脂質	11.6 g	炭水化物	4.3 g
食塩相当量	1.7 g	カルシウム	176 mg	鉄	1.9 mg	ビタミンD	0 μg

# 三色サラダ

- 1 トマトをくし切りにする。
- 2 ブロッコリーを小房に分け2分ほどゆでる。
- 3 お皿に野菜を盛りつけドレッシングをかける。



## 材料（1人分）

・ブロッコリー (2~3房)	50 g
・スイートコーン	8 g
・トマト（1/3個）	40 g
・フレンチドレッシング	小さじ1

切る、ゆでるだけ  
簡単サラダ

アレンジ！  
ブロッコリーは冷凍のものでもOK

エネルギー	55 kcal	たんぱく質	3.2 g	脂質	2.6 g	炭水化物	7.2 g
食塩相当量	0.4 g	カルシウム	28 mg	鉄	0.8 mg	ビタミンD	0 μg



エネルギー

1125 kcal

たんぱく質

50.1 g

脂質

33.5 g

炭水化物

146.7 g

食塩相当量

4.2 g

カルシウム

157 mg

鉄

4.7 mg

ビタミンD

5.6 µg

## 肉と魚でたんぱく質UP！定食

# 豚肉とえのきのソテー

- 豚肉は一口大に切り、薄力粉をまぶす。  
えのきたけは食べやすい大きさに裂く。
- フライパンでバターを熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。
- 豚肉に火が通ったら、えのきたけを加え、軽く混ぜ調味料を加える。
- 盛り付けたら、ミニトマトを添える。



材料（1人分）	
・豚もも肉 (スライス2枚)	100 g
・薄力粉	適宜
・バター	10 g
・えのきたけ	20 g
付け合わせ	
・ブロッコリー	10 g
・ミニトマト	2個

調味料	
・料理酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1



お肉に小麦粉をまぶすのに  
便利な粉ふりボトル

ビタミンDが豊富な  
えのきで骨を強く！

アレンジ！  
えのきたけをエリンギにして  
食感チェンジ！！

エネルギー	296 kcal	たんぱく質	22.8 g	脂質	18.4 g	炭水化物	7.6 g
食塩相当量	1.5 g	カルシウム	18 mg	鉄	1.4 mg	ビタミンD	0.4 µg

# サバのカレー炒め



- ① キャベツは一口大、黄ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、さばを焼き、一旦皿に出す。
- ③ 野菜をすべてフライパンに入れ、全体的に火が通ったらさばを戻し、カレー粉を振りかけ、混ざり合ったら盛り付ける。

パリッとしたサバの皮、  
サクッとするれんこん。  
魚の生臭さが苦手な人でも  
カレー粉でカバー。

**アレンジ！**  
カレー粉の代わりに  
ポン酢やオイスターソースも。

材料（1人分）	調味料
・塩さば（1切れ）	50 g
・キャベツ	50 g
・れんこん	50 g
・ピーマン（黄）	20 g
・バター	5 g
・カレー粉	少々

エネルギー	217 kcal	たんぱく質	15.0 g	脂質	13.9 g	炭水化物	12.0 g
食塩相当量	1.0 g	カルシウム	50 mg	鉄	1.5 mg	ビタミンD	5.5 µg

# ほうれん草の和えもの

- 1 ほうれん草をゆで、水気をとり、3cm幅に切る。
- 2 1をボウルに入れ、調味料をすべて加え、あえる。



## 材料（1人分）

・ほうれん草 50 g

## 調味料A

・しょうゆ	小さじ1/2
・みりん	少々
・砂糖	少々
・ごま（いり）	少々
・かつお節	少々

カルシウムが豊富なほうれん草、火を通すことで量が減り  
たくさん食べられる！

アレンジ！  
小松菜でもGOOD！

エネルギー	29 kcal	たんぱく質	2.5 g	脂質	0.7 g	炭水化物	3.6 g
食塩相当量	0.4 g	カルシウム	53 mg	鉄	1.0 mg	ビタミンD	0.1 µg

# 具だくさん味噌汁



- 1 じゃがいも・たまねぎは一口大、大根はいちょう切り、にんじんは半月切りにする。
- 2 野菜は切った後、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600wで3~5分加熱。
- 3 鍋に水と顆粒和風だしを入れ、加熱し沸騰直前になつたら野菜を加える。
- 4 沸騰してしばらくたら火を止め、味噌を溶かす。

野菜をレンジで加熱することで時短！！

**アレンジ！**  
じゃがいもをさつまいもに  
変えても美味しいです✿

材料（1人分）	
・じゃがいも(1/2個)	50 g
・大根	20 g
・にんじん	10 g
・たまねぎ	10 g
・水	150ml
・味噌	小さじ1
・顆粒和風だし	小さじ1/3

エネルギー	65 kcal	たんぱく質	2.3 g	脂質	0.5 g	炭水化物	13.2 g
食塩相当量	1.3 g	カルシウム	21 mg	鉄	0.5 mg	ビタミンD	0.0 µg

エネルギー

1301 kcal

たんぱく質

44.9 g

脂質

34.9 g

炭水化物

193.4 g

食塩相当量

4.8 g

カルシウム

117 mg

鉄

3.2 mg

ビタミンD

1.5 µg



骨付き肉で  
食べ応え満点♪

お料理初心者向け、簡単アスリート飯☆

# 手羽元と大根煮



- ① 大根は縦半分に切り、  
切り口を下にして横に2cm幅に切る(半月切り)。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、塩、  
こしょうで味付けた手羽元を入れて全面に焼き色  
がつくまで転がしながら中火で焼く。
- ③ 大根、しょうが、調味料、水を加えて混ぜ、  
煮立たったらアクを取り除き、ふたをして弱火で  
20分煮る。ふたを取り、中火で3分ほど煮詰める。

材料（1人分）		調味料			
・鶏手羽元(2本)	150 g	・塩	少々	・料理酒	小さじ2
・大根	50 g	・こしょう	少々	・しょうゆ	小さじ1
・ネギ	10 g	・サラダ油	小さじ1	・みりん	小さじ2
				・砂糖	小さじ2
				・水	50ml

手羽元は、ビタミンA豊富！！  
大根にだししがしみておいしい♡

アレンジ！  
豚肉や牛肉でも！

27

エネルギー	420 kcal	たんぱく質	26.7 g	脂質	26.3 g	炭水化物	12.9 g
食塩相当量	1.1 g	カルシウム	40 mg	鉄	1.1 mg	ビタミンD	0.5 µg

# かぼちゃの煮物

- 1 鍋に調味料を入れて、煮立たせる
- 2 凍ったままの冷凍かぼちゃを、皮面を下にして入れる。
- 3 中火で4分ほど煮てから、弱火にして10分ほど煮る。煮る間は、かぼちゃを触ったり動かしたりしないようにする。
- 4 冷ましてから盛り付ける。



材料（1人分）	
・かぼちゃ（5切れ）	80g

調味料	
・料理酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ2
・砂糖	大さじ1
・水	100ml

かぼちゃは、ビタミンC豊富☆



冷凍のかぼちゃを使うと  
調理もラクチン♪

エネルギー	110 kcal	たんぱく質	1.9 g	脂質	0.1 g	炭水化物	23.8 g
食塩相当量	1.2 g	カルシウム	20 mg	鉄	0.5 mg	ビタミンD	0.0 µg

# 中華サラダ



- 1 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、春雨を入れ、約2分間中火で茹で、5cm幅に切る。
- 2 フライパンに油をひき、卵液を流し込み、薄焼きたまごを作る。短冊切りに切る。
- 3 きゅうりとハムを短冊切りにする。
- 4 調味料を全て混ぜ合わせたところに①, ②, ③を入れ絡ませる。

春雨でエネルギー補給  
作り置きも可能♪

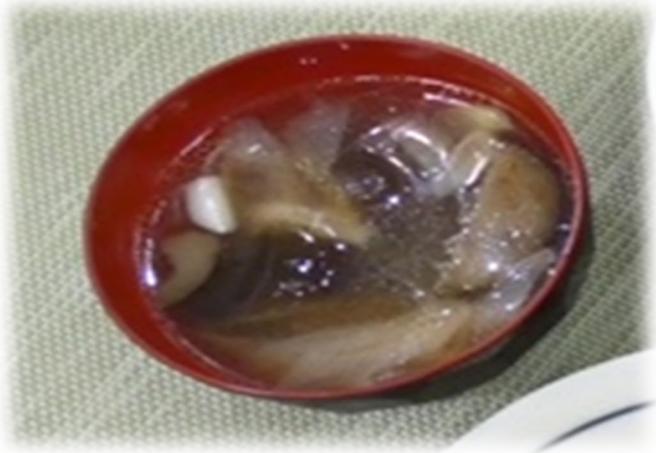
アレンジ!  
もやしや、ほうれん草、  
小松菜でもOK!

材料（1人分）		調味料	
・春雨	10 g	・しょうゆ	小さじ1
・鶏卵(1/2個)	25 g	・酢	小さじ1
・ハム(1枚)	20 g	・ごま油	小さじ1
・きゅうり	15 g	・砂糖	小さじ1

エネルギー	193 kcal	たんぱく質	6.9 g	脂質	8.4 g	炭水化物	21.6 g
食塩相当量	1.3 g	カルシウム	28 mg	鉄	0.8 mg	ビタミンD	1.0 µg

# なすとねぎの味噌汁

- 1 なすは乱切りにし、ねぎは斜め切りにする。
- 2 沸騰しただし汁に1.を入れる。
- 3 2.に火が通ったら、火を止め味噌をとく。



材料（1人分）		調味料	
・なす	20 g	・だし汁	150ml
・ネギ	20 g	・味噌	小さじ1

野菜からも水分補給。  
練習後でもさっぱり食べられる♪

アレンジ！  
少しのショウガを足して  
風味UP！

エネルギー	110 kcal	たんぱく質	1.9 g	脂質	0.1 g	炭水化物	23.8 g
食塩相当量	1.2 g	カルシウム	20 mg	鉄	0.5 mg	ビタミンD	0.0 µg

エネルギー

1045 kcal

たんぱく質

63.0 g

脂質

25.3 g

炭水化物

140.7 g

食塩相当量

3.6 g

カルシウム

395 mg

鉄

5.0 mg

ビタミンD

5.3 µg

## 疲れた身体にやさしい和食



# 白身魚のみぞれ煮

- 1 水気をとった白身魚に、塩、こしょうで下味をつける。大根は、すりおろす。この時、出た水分は捨てない。
- 2 薄力粉（片栗粉でも可）を白身魚全体にまぶす。
- 3 温めたフライパンに、油をひき、魚の皮目から焼いていく。
- 4 全体的に焦げ目がついたら、大根おろし、調味料Aを入れ、魚が崩れないように混ぜ合わせ、中火で3分煮込む。
- 5 皿に魚をのせ、上にみぞれをかけ、水菜を盛り付け完成。

材料（1人分）			
・白身魚（大1切）	200 g	・大根	30 g
・塩	少々	・水菜	10 g
・こしょう	少々	調味料A	
・薄力粉	小さじ1	・しょうゆ	小さじ2
・油	小さじ1	・砂糖	小さじ1
		・みりん	小さじ2



大根の水分量が多いと味が薄くなるので、水分を絞り50mlの水を足してもOK！

アレンジ！  
魚ではなく、鶏肉に代えても  
おいしく出来上がります！

エネルギー	282 kcal	たんぱく質	36.6 g	脂質	5.6 g	炭水化物	18.0 g
食塩相当量	1.9 g	カルシウム	99 mg	鉄	0.7 mg	ビタミンD	2.0 µg



# 生揚げのあんかけ

- 1 にんじんは、長さ3cmくらいの千切りし、電子レンジで500W3分加熱。小松菜は長さ3cmくらいにカットする。
- 2 水50ml、1の材料を鍋に入れ、沸騰させる。
- 3 2に調味料Aをいれ、再度沸騰させる。そこへ、水50mlで溶いた、水溶き片栗粉を入れ、とろみが出るまでかき混ぜたら、あんの完成。
- 4 生揚げを2つか3つにカットし、電子レンジで500W2分温める。
- 5 温めた生揚げを盛り付け、上からあんをかけたら完成。

生揚げや小松菜にはカルシウムがたっぷり含まれています！

アレンジ！

あおさを入れたらさらに風味がよくなります！

材料（1人分）	調味料A	
・生揚げ(1/2丁)	100 g	・料理酒 小さじ1
・にんじん	10 g	・しょうゆ 小さじ1
・小松菜	10 g	・みりん 小さじ1
・片栗粉 小さじ1		・砂糖 小さじ1/2
・水 100ml		

エネルギー	181 kcal	たんぱく質	11.2 g	脂質	11.3 g	炭水化物	8.3 g
食塩相当量	0.6 g	カルシウム	261 mg	鉄	3.0 mg	ビタミンD	0.0 µg

# キノコの和風スープ

- 1 しめじ、まいたけをほぐし、油をひいた鍋で軽く炒める。
- 2 1に水を入れ、沸騰したら調味料Aを入れて味をととのえる。
- 3 再度沸騰したら、火を止め溶いた卵を回し入れる。
- 4 卵が固まってきたら、盛り付け、こねぎをかけたら完成。



材料（1人分）	
・しめじ	25g
・まいたけ	25g
・卵	1個
・油	小さじ1
・水	150ml
・こねぎ	少々

調味料 A	
・しょうゆ	小さじ1
・和風だし	少々
・塩	少々

溶き卵を回し入れた後は、あまりかき混ぜない方がきれいに、仕上がります

お好きなキノコに代えてもOK！  
にんじんなど加えたらさらに見栄えが良くなります！

エネルギー	114 kcal	たんぱく質	7.7 g	脂質	8.4 g	炭水化物	3.1 g
食塩相当量	1.1 g	カルシウム	26 mg	鉄	1.0 mg	ビタミンD	3.3 µg



エネルギー

1106 kcal

たんぱく質

51.8 g

脂質

40.5 g

炭水化物

141.3 g

食塩相当量

3.7 g

カルシウム

402 mg

鉄

2.9 mg

ビタミンD

1.6 µg

ココロもカラダも大満足メシ！

# しらすごはん

- 1 ご飯を炊く。
- 2 しらすをのせる。



## 材料（1人分）

・ごはん	300 g
・しらす干し	5 g

牛乳と一緒に

## 材料（1人分）

・牛乳	200ml
-----	-------

しらすはビタミンD豊富！



おにぎりにしてもいいかも♪

エネルギー	596 kcal	たんぱく質	15.3 g	脂質	8.6 g	炭水化物	111.3 g
食塩相当量	0.4 g	カルシウム	240 mg	鉄	0.4 mg	ビタミンD	1.2 μg

# チキンステーキ

- 
- 1 フライパンで鶏むね肉をじっくり焼き、塩とこしょうで味を調える。
  - 2 キャベツは千切りにし、ミニトマトと一緒にお皿にのせて完成。



鶏肉でたんぱくしつ質摂取！

満足感アリ♪

材料（1人分）	調味料	
・鶏むね肉(皮つき)	120 g	・塩 少々
・キャベツ	15 g	・こしょう（白） 少々
・ミニトマト	20 g	

エネルギー	169 kcal	たんぱく質	26.0 g	脂質	7.1 g	炭水化物	2.3 g
食塩相当量	0.6 g	カルシウム	14 mg	鉄	0.5 mg	ビタミンD	0.1 µg

# ポテトサラダ

- 1 ふわっとラップした皮をむいたじゃがいもを電子レンジでやわらかくなるまで火を通し、熱いうちにつぶす。
- 2 にんじんはいちょう切りにし、ラップをかけやわらかくなるまで電子レンジにかける。
- 3 きゅうりは輪切りにする。
- 4 すべての材料とマヨネーズを和える。



材料（1人分）	
・じゃがいも	50 g
・きゅうり	15 g
・にんじん	15 g

調味料	
・マヨネーズ	20 g
・塩	少々
・こしょう	少々

野菜たっぷり！



作り置きもオススメ♪

エネルギー	170 kcal	たんぱく質	1.5 g	脂質	15.3 g	炭水化物	11.1 g
食塩相当量	0.5 g	カルシウム	11 mg	鉄	0.3 mg	ビタミンD	0.1 µg



# 切り干し大根

- 1 にんじん、しいたけ、油揚げは細めの千切りにし、切り干し大根は水でもどした後食べやすい長さに切っておく。
- 2 鍋に油をひき、全ての材料を加えて炒める。
- 3 水分がある程度飛んだら、調味料(A)を全て加えて煮詰める。

カルシウム補給！

作る置きもオススメ♪

## 材料（1人分）

- ・切り干し大根（乾） 7 g
- ・にんじん 20 g
- ・生しいたけ 15 g
- ・油揚げ 15 g

## 調味料

- ・サラダ油 小さじ1
- 調味料A
- ・だし汁 150ml
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2

エネルギー	137 kcal	たんぱく質	6.1 g	脂質	8.3 g	炭水化物	12.7 g
食塩相当量	1.2 g	カルシウム	110 mg	鉄	1.0 mg	ビタミンD	0 µg

# 豆腐とえのきの味噌汁

- 1 えのきは根元を切り落とし、ほぐす。
- 2 豆腐は食べやすい大きさにカットする。
- 3 鍋にかつお昆布だしを入れて火にかけ、沸騰したらえのきと豆腐を加えて煮る。
- 4 味噌を溶かし入れて混ぜる。



材料（1人分）	
・絹ごし豆腐	20 g
・えのきたけ	20 g

調味料	
・だし汁	150ml
・味噌	小さじ1



タンパク質&食物繊維摂取！

ココロもカラダも温まる♪

エネルギー	34 kcal	たんぱく質	2.9 g	脂質	1.2 g	炭水化物	3.9 g
食塩相当量	1.0 g	カルシウム	27 mg	鉄	0.7 mg	ビタミンD	0.2 µg



©高橋陽一 / 集英社

これも追加！

# 1品料理

しっかり筋肉UP！ たんぱく質編

42ページ～

骨をつくる！ カルシウム・ビタミンD編

49ページ～

貧血・持久力低下を予防！ 鉄編

60ページ～

摂るならバランス良く！ バランス編

67ページ～

トレーニング前の栄養補給に！ 補食編

73ページ～

# しっかり筋肉UP！ たんぱく質編



鶏肉とほうれん草のトマト炒め p44



ささみそのレンジ蒸し p45



©高橋陽一 / 集英社



サラダチキントースト p46



簡単ミートソースチーズドリア p47



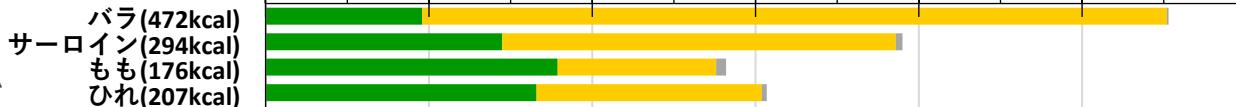
ツナ缶焼き肉タレ丼 p48

# 同じ100gの肉でもたんぱく質と脂質がこんなに違う!!

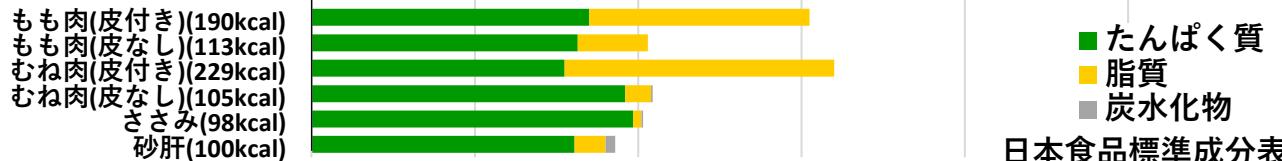
## 肉の種類・部位別のエネルギー、栄養素量（100 gあたり）



国産



輸入



■ たんぱく質  
■ 脂質  
■ 炭水化物

日本食品標準成分表2020

0 10 20 30 40 50 60 (g)

# 鶏肉とほうれん草のトマト炒め

- 1 鶏肉は、お好みの大きさに切って、塩、黒こしょうをまぶす。
- 2 ミニトマトは、半分に切る。にんにくはみじん切りにする。ほうれん草は、生の場合、茹でておく。
- 3 フライパンにオリーブ油、にんにく、鶏肉を入れて炒め、鶏肉の表面に焼き色が付いたら、ミニトマトとほうれん草を加え、炒める。
- 4 そこにしょうゆ、パルメザンチーズを加えて、ひと混ぜして火を止め、バジル生(乾燥でも可)をちぎりながら加える。

おいしく  
て簡単！



## 材料（1人分）

・鶏肉(ささみ2本)	150 g
・ミニトマト(4個)	60 g
・ほうれん草	50 g
・バジル(生)/(乾燥)	4,5枚/ 少々

## 調味料

・オリーブ油	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2
・パルメザンチーズ	大さじ1
・塩こしょう	少々

## ・にんにく 半カケ

鶏肉の部位はお好みで！

アレンジ！

パスタを入れて、スパゲッティ  
にしてもおいしい！

エネルギー	329 kcal	たんぱく質	42.1 g	脂質	15.8 g	炭水化物	7.1 g
食塩相当量	1.2 g	カルシウム	130 mg	鉄	2.5 mg	ビタミンD	0 µg

# ささみそのレンジ蒸し

鉄も豊富！



火を使わずにレンジで簡単に作れます。

アレンジ！

チーズの代わりにマヨネーズを使って  
味噌マヨにするのもあり！  
味噌の代わりに明太子をぬり、大葉を  
トッピングするのも美味しいです。

- ① ささみは筋をとり、観音開きにして  
フォークで穴をあける。
- ② 耐熱容器に並べ、酒をかける。
- ③ ささみの表面に味噌をぬり、チーズをかけ  
る。
- ④ ラップをふんわりかけて、500Wで5分30秒  
加熱する。
- ⑤ お皿に盛りつけ、きざみのり、こしょうを  
散らす。

## 材料（1人分）

・ささみ（2本）	120 g
・酒	小さじ2
・みそ	小さじ1
・ミックスチーズ	10 g
・きざみのり（2つまみ）	少々
・こしょう	少々

エネルギー	201 kcal	たんぱく質	39.1 g	脂質	4.2 g	炭水化物	2.3 g
食塩相当量	1.6 g	カルシウム	78 mg	鉄	3.7 mg	ビタミンD	0 µg

# サラダチキントースト

- 1 サラダチキンを斜め薄切りにする。
- 2 食パンにケチャップを塗り、1を乗せる。
- 3 ピザ用チーズ、バジルをかける。
- 4 トースターで2~3分焼く。



## 材料（1人分）

・食パン（6枚切）	65 g
・サラダチキンプレーン	40 g
・ピザ用チーズ	10 g
・ケチャップ	小さじ1
・バジル（粉末）	少々

オープンで簡単にできる！

アレンジ！  
サラダチキンの種類を変えて  
好みの味にしてもOK！

エネルギー	243 kcal	たんぱく質	16.6 g	脂質	5.3 g	炭水化物	33.3 g
食塩相当量	1.2 g	カルシウム	78 mg	鉄	0.4 mg	ビタミンD	0.0 µg

# 簡単ミートソースチーズドリア



混ぜてチンするだけ！

アレンジ！

ミートソースの他にトマトソースなどでも簡単にドリアやリゾットになります。

- 市販のお好みのミートソースを湯煎か電子レンジで加熱する。
- ごはんと、ミートソースの9割を入れて混ぜる。
- 耐熱の器に混ぜ合わせたごはんを敷き詰め、残りのミートソースとチーズ、ブロッコリーをのせる。
- チーズが溶けるまで電子レンジで加熱し、お好みでパセリをちらして完成。

## 材料（1人分）

・ごはん	200 g
・市販のミートソース	40 g
・ピザ用チーズ	30 g
・冷凍ブロッコリー	10 g
・パセリ	少々

エネルギー	495 kcal	たんぱく質	16.5 g	脂質	17.9 g	炭水化物	68.3 g
食塩相当量	2.5 g	カルシウム	138 mg	鉄	0.2 mg	ビタミンD	0.1 µg

# ツナ缶焼き肉タレ丼

- 1 油を軽く切ったツナ缶をボウルに入れて調味料と合わせる。
- 2 ごはんに味付けしたツナをのせたら、真ん中に黄身とごまをのせて完成。
- 3 お好みでこしょうをふる。



ビタミンDも  
摂れる！

材料（1人分）	
・ごはん	150 g
・ツナ缶	40 g
・黄身	1個
・白ごま	少々

調味料	
・焼き肉のタレ	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・おろしにんにく	少々
・こしょう	少々

時短で簡単、混ぜてご飯の上に  
のせるだけ！

アレンジ！  
しょうがやねぎなどの薑味を  
入れても◎  
ノンオイルや塩無添加のツナ缶  
でもおいしいです。

エネルギー	404 kcal	たんぱく質	15.3 g	脂質	12.4 g	炭水化物	64 g
食塩相当量	2.0 g	カルシウム	25 mg	鉄	1.0 mg	ビタミンD	1.9 µg

# 骨をつくる！ カルシウム・ビタミンD編



さんまのスタミナ卵とじ p52



鮭のクリームシチュー p53



鮭のホイル焼き p54



フルーツヨーグルト p55



フルーツサラダ p56



ヨーグルトオムライス p57



ハムエッグ p58

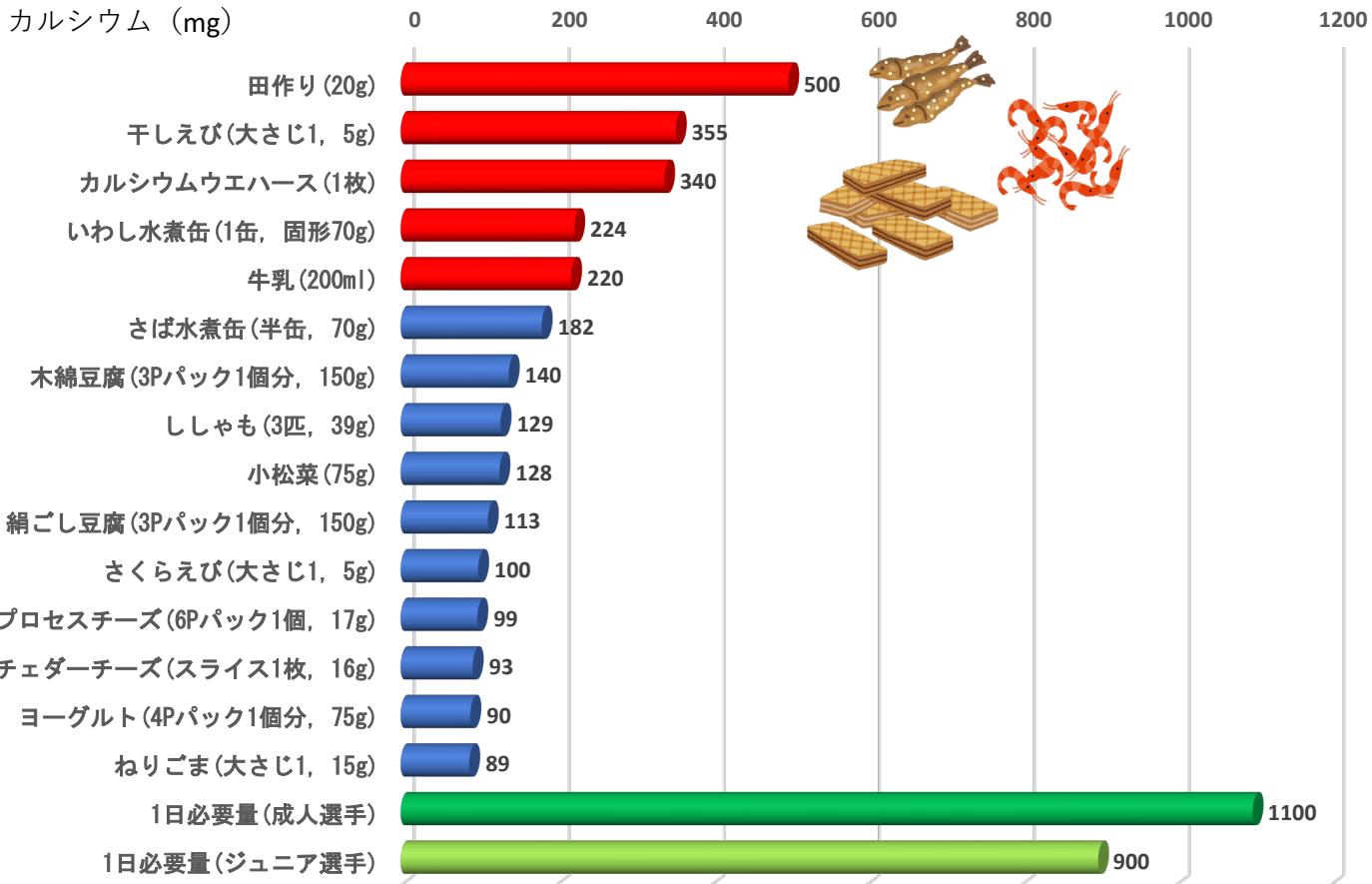


チーズケーキ p59



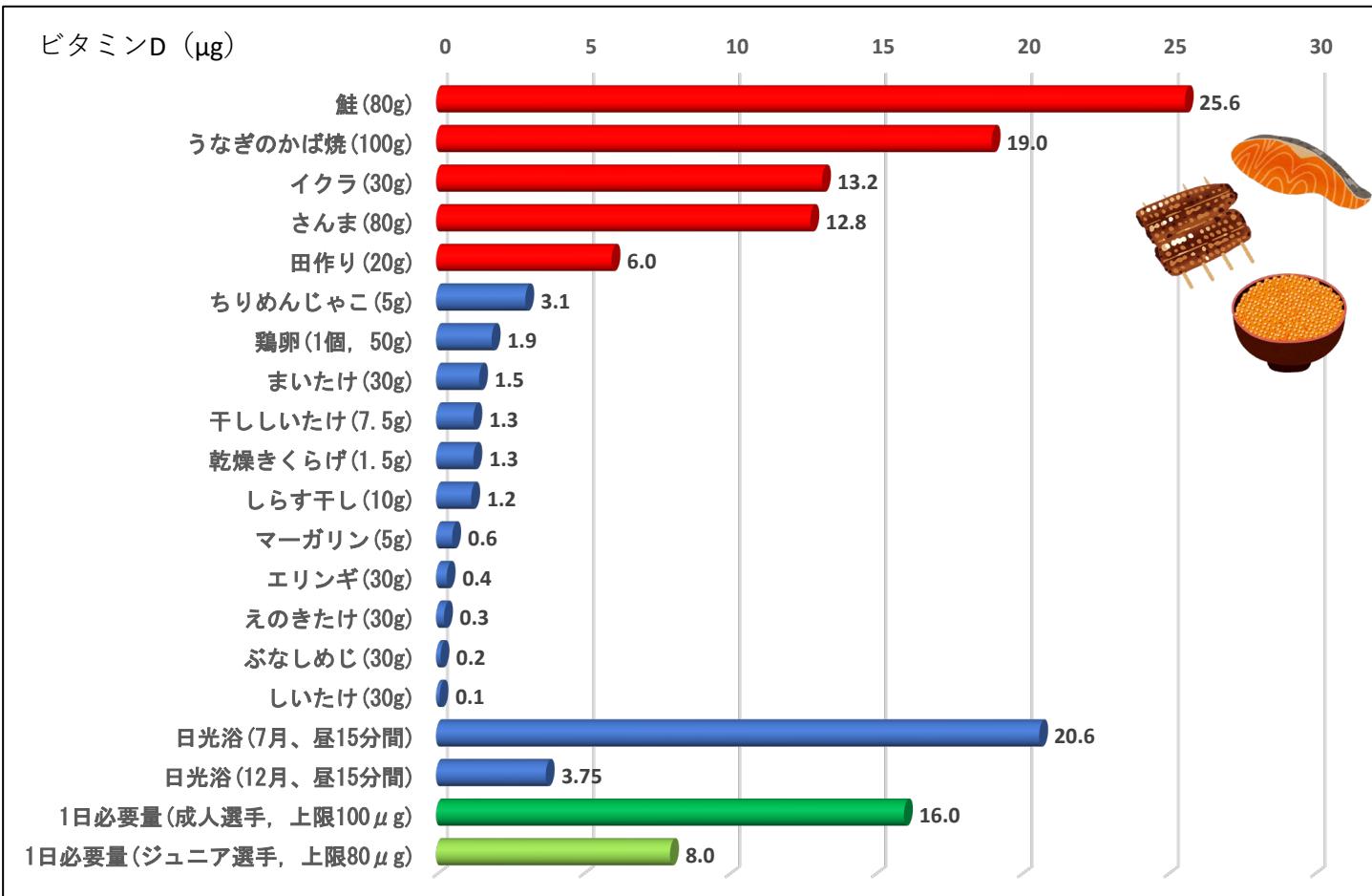
©高橋陽一 / 集英社

## カルシウムが多く含まれる食品・食材



\*カルシウムの上限量は、成人が2500mg/日

## ビタミンDが多く含まれる食品・食材



# さんまのスタミナ卵とじ

- 1 にらは1/2束を 3 cm幅くらいに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 浅めの鍋に（小さいフライパンでも可）調味料と野菜を入れて煮る。玉ねぎがしんなりしたら汁ごとサンマ缶を入れる。
- 3 煮立ってきたら、軽くほぐした卵を回し入れ蓋をして火を止める。
- 4 卵が半熟になったら完成。



材料（1人分）	
・さんまのかば焼き缶	100 g
・卵(1個)	50 g
・にら(1/2束)	50 g
・たまねぎ	40 g

調味料	
・白だし	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ2
・水	100ml

さんま缶と卵には  
鉄とカルシウムが豊富！！

アレンジ！  
ゴマやラー油を加えてもおいしい！  
夕食で残ったら、次の日の朝食で  
ご飯の上にのせてもGOOD！

エネルギー	339 kcal	たんぱく質	22.6 g	脂質	16.4 g	炭水化物	25.2 g
食塩相当量	2.4 g	カルシウム	305 mg	鉄	4.2 mg	ビタミンD	13.9 µg

# 鮭のクリームシチュー



ビタミンD  
カルシウム  
豊富で  
困っちゃう！

アレンジ！  
じゃがいも入れて  
エネルギーアップ！

- 1 鮭は三等分にし、塩こしょうして、小麦粉を半量振りかける。コンソメをお湯で溶かしておく。
- 2 小松菜をゆで、3cm幅に切る。玉ねぎはくし切り、しめじは石づきを切り落とし、手で食べやすい大きさにさく。
- 3 フライパンにバターを半量入れ、鮭を香ばしくなるまで焼き皿に取り出す。残りのバターを入れ、野菜類と残りの小麦粉とコンソメを入れて炒める。
- 4 牛乳、鮭を入れて沸騰したら弱火で3~4分煮込み、塩こしょうで味を整えお皿に盛りつける。

材料（1人分）	
・さけ（骨のないもの）	80 g
・牛乳	180 g
・ぶなしめじ	30 g
・小松菜	70 g
・たまねぎ	25 g
・バター	10 g
・薄力粉	小さじ2
・塩こしょう	少々
・コンソメ	小さじ1/2
・湯	30ml

エネルギー	409 kcal	たんぱく質	21.0 g	脂質	26.6 g	炭水化物	21.2 g
食塩相当量	2.5 g	カルシウム	329 mg	鉄	2.5 mg	ビタミンD	6.6 µg

# 鮭のホイル焼き

- 1 きやべつはざく切り、かぼちゃ・玉ねぎ・しいたけは薄切りにする。アルミホイルを大きめに広げ、切った野菜ともやしをのせる。
- 2 野菜の上にさけをのせる。
- 3 えのきとぶなしめじは石づきを落としてほぐし、さけの上にのせる。
- 4 混ぜたAの調味料を回しかけ、バターをのせる。
- 5 180°Cのオーブンで15~20分加熱しもりつけたら、こねぎをちらす。



## 材料（1人分）

・さけ（1切れ）	80 g
・きやべつ	40 g
・かぼちゃ	20 g
・たまねぎ	25 g
・えのき	50 g
・ぶなしめじ	25 g
・生しいたけ	25 g

・もやし	35 g
・バター	5 g
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
A 砂糖	小さじ1/2
しゅうゆ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
・こねぎ	お好みで

鮭でビタミンDをたっぷり摂取！

アレンジ！  
脂質が気になる方はマヨネーズなしでもOK

エネルギー	279 kcal	たんぱく質	17.1 g	脂質	14.0 g	炭水化物	17.5 g
食塩相当量	0.8 g	カルシウム	45 mg	鉄	1.5 mg	ビタミンD	24.1 μg



バナナを切って材料をのせる。だけ！

アレンジ！  
のせるフルーツを変えてもOK。

# フルーツヨーグルト

- 1 ヨーグルトに砂糖を加えて軽く混ぜる。
- 2 1の上にフルーツグラノーラとカットしたバナナをのせる。

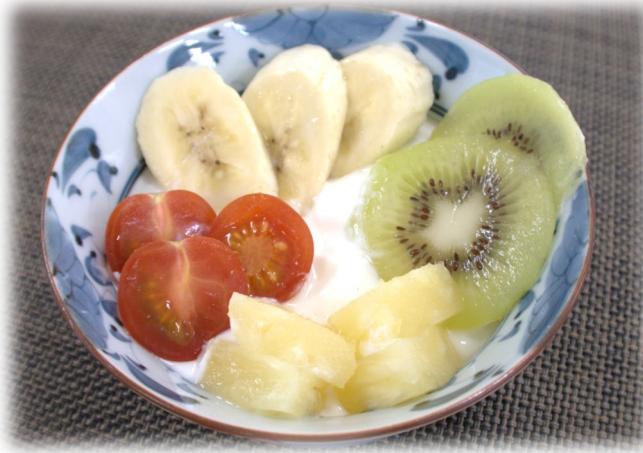
## 材料（1人分）

・ヨーグルト	100 g
・砂糖	5 g
・フルーツグラノーラ	10 g
・バナナ	50 g

エネルギー	158 kcal	たんぱく質	5.0 g	脂質	4.6 g	炭水化物	26.3 g
食塩相当量	0.1 g	カルシウム	123 mg	鉄	1.2 mg	ビタミンD	0.4 µg

# フルーツサラダ

- 1 バナナ、キウイを一口大に切る。
- 2 パイナップル缶を開け、器に盛る。(汁は使用しない)
- 3 ミニトマトを半分に切る。
- 4 ヨーグルトを器に入れ①,②,③を盛り付けたら完成。



## 材料（1人分）

・パイナップル缶	50 g
・バナナ	25 g
・ミニトマト	2個
・キウイ	15 g
・ヨーグルト	100 g



調理時間がたったの5分！  
簡単にビタミン、カルシウム  
が取れる！

エネルギー	120 kcal	たんぱく質	4.0 g	脂質	2.9 g	炭水化物	18.5 g
食塩相当量	0.1 g	カルシウム	133 mg	鉄	0.3 mg	ビタミンD	0.0 µg

# ヨーグルトオムライス



レンジで簡単、混ぜるだけ！

アレンジ！

中の具を変えるだけで様々な味が楽しめ、バリエーション豊かになります。

- 1 ほうれん草はゆでる。ワインナー、人参を食べやすい大きさに切る。
- 2 器にご飯、ワインナー、人参、ほうれん草、トマトケチャップを入れ、混ぜ合わせる。
- 3 スライスチーズをのせ、卵とヨーグルトを混ぜ流し入れる。
- 4 電子レンジで500W2分間で加熱し、トマトケチャップをかけて完成。

材料（1人分）	調味料		
・ご飯	70 g	・ヨーグルト(無糖)	15 g
・ソーセージ(1本)	20 g	・トマトケチャップ	30 g
・にんじん	10 g		
・ほうれん草	10 g		
・スライスチーズ(1枚)	15 g		
・卵(1個)	50 g		

エネルギー	455 kcal	たんぱく質	15.0 g	脂質	15.0 g	炭水化物	67.0 g
食塩相当量	2.0 g	カルシウム	153 mg	鉄	1.4 mg	ビタミンD	2.0 µg

# ハムエッグ

58

- 1 ハムが入る大きさの器にラップをしく。
- 2 ハムを1枚置いた後に、卵を上にのせ楊枝で卵黄部分に数か所刺す。
- 3 卵を覆うようにハムをもう1枚被せ、ラップで軽く包み電子レンジで600W1分30秒加熱する。
- 4 電子レンジから取り出したらしばらくそのままにし、外側が冷めたらラップはずし半分に切り盛り付ければ完成。



## 材料（1人分）

・スライスハム(2枚) 30 g

・卵(1個) 50 g

レンジでチンするだけ

アレンジ！

脂質が気になる方は、スライスハムを脂質の低いボンレスハムかプレスハムに変える。

58

エネルギー	134 kcal	たんぱく質	10.5 g	脂質	8.7 g	炭水化物	3.7 g
食塩相当量	0.9 g	カルシウム	24 mg	鉄	0.9 mg	ビタミンD	2.0 µg

# チーズケーキ



混ぜて冷やすだけ！

アレンジ！

プレーンヨーグルトの他にブルーベリー味やストロベリー味でも美味しいチーズケーキが作れます。

- ① カップのヨーグルトにクリームチーズを一つ入れてよく混ぜる。
- ② 溶かしたゼラチンを入れてよく混ぜる。
- ③ 上にクッキーをのせ冷蔵庫で2時間以上冷やしたら完成。

## 材料（1人分）

・ プレーンヨーグルト（1個）	70 g
・ クリームチーズ（1個）	16 g
・ ゼラチン	3 g
・ クッキー（1枚）	10 g

エネルギー	128 kcal	たんぱく質	7.8 g	脂質	6.1 g	炭水化物	10.5 g
食塩相当量	0.3 g	カルシウム	163 mg	鉄	0 mg	ビタミンD	0 µg

# 貧血・持久力低下を予防！ 鉄編



ひじきと豆腐の和え物 p62



卵とほうれん草と桜エビの  
バター炒め p63



©高橋陽一 / 集英社



さんま缶とブロッコリーの  
胡麻和え p64



なめこ豆腐 p65



キャベツのとん平焼き風 p66

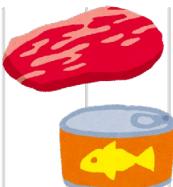
- ・ヘム鉄は肉や魚に含まれ、非ヘム鉄よりも吸収が良いです。
- ・非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収されやすくなります。

## 鉄が多く含まれる食品・食材

### ヘム鉄 (mg)

0 5 10 15 20

牛もも肉 (80g)	3.2
さんま缶詰 (80g)	2.3
そうだがつお (80g)	2.1
羊もも肉 (80g)	2.0
豚レバー (15g)	2.0
ごまさば (80g)	1.8
鶏もも肉 (80g)	1.7
きはだまぐろ (80g)	1.6
鶏レバー (15g)	1.4
まぐろフレーク缶詰 (30g)	1.2
さんま (80g)	1.1
鶏卵 (50g)	0.8
鶏むね肉 (80g)	0.2
1日必要量 (成人選手)	15.8
1日必要量 (ジュニア選手)	11.0



### 非ヘム鉄 (mg)

0 5 10 15 20

あさり水煮 (15g)	4.5
豆乳 (200ml)	2.4
しじみ水煮 (15g)	2.3
小松菜 (75g)	2.1
納豆 (1パック, 50g)	1.7
生揚げ (半分, 60g)	1.6
ほうれん草 (75g)	1.5
がんもどき (1個, 40g)	1.4
乾燥ひじき (鉄釜) (2g)	1.2
刻み昆布 (10g)	0.9
えだまめ (30g)	0.8
そらまめ (30g)	0.6
きな粉 (大さじ1, 7.5g)	0.6
乾燥きくらげ (1.5g)	0.5
練りあん (30g)	0.5
1日必要量 (成人選手)	15.8
1日必要量 (ジュニア選手)	11.0



\*鉄の上限量は、成人が50mg/日、中学生は40mg/日。

# ひじきと豆腐の和え物

- 1 ひじきは水に戻す。
- 2 木綿豆腐は水気を取り、電子レンジで2分温める。  
温かいうちに漬し、冷蔵庫に入れる。
- 3 にんじんは短冊切りにする。
- 4 ひじき、豆腐、にんじんをめんつゆとごま油と混ぜ合わせる。



## 材料（1人分）

・ひじき（乾物）	2 g
・木綿豆腐	50 g
・にんじん	40 g
・めんつゆ	小さじ1
・ごま油	小さじ1

作り置きできるものにしました！

アレンジ！  
にんじんだけではなく  
様々な野菜でもできます。

エネルギー	100 kcal	たんぱく質	3.9 g	脂質	7.2 g	炭水化物	3.6 g
食塩相当量	0.4 g	カルシウム	77 mg	鉄	1.0 mg	ビタミンD	0.0 µg



# 卵とほうれん草と桜エビのバター炒め

- 1 卵をときほぐす。ほうれん草はざく切りする。
- 2 フライパンにバターを熱してほうれん草を軽く炒める。
- 3 ほうれん草をフライパンの隅に寄せて空いたところに卵を入れる。
- 4 卵が固まってきたら桜エビを入れて混ぜるように炒める。
- 5 全体を合わせこしょう、しょうゆを入れ味付けする。

## 材料（1人分）

・卵（1個）	50 g
・ほうれん草	70 g
・桜エビ（素干し）	5 g
・バター	10 g
・こしょう	少々
・しょうゆ	小さじ1/2

卵には鉄が、  
桜エビはカルシウムが多い！！

アレンジ！  
カルシウムをもっと摂りたい方は  
チンゲン菜でも是非！

エネルギー	195 kcal	たんぱく質	9.5 g	脂質	15.3 g	炭水化物	4.2 g
食塩相当量	1.0 g	カルシウム	161 mg	鉄	1.5 mg	ビタミンD	2.0 μg

# さんま缶とブロッコリーの 胡麻和え

- 1 ブロッコリーは洗浄後一口大に切り、電子レンジで加熱する。  
ミニトマトは洗浄後半分に切る。
- 2 さんま缶をボウルにあけ、ほぐす。
- 3 2にブロッコリー、ミニトマト、調味料を加えて和える。
- 4 器に盛り付けて完成。



材料（1人分）	
・さんま缶 (味付き 1/2缶)	40 g
・ブロッコリー	40 g
・ミニトマト(2個)	20 g

調味料	
・しょうゆ	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・すりごま	小さじ1

さんまにはカルシウムが豊富！

アレンジ！

ほうれん草や小松菜、キャベツ、いんげんなどでアレンジ可能！  
冷凍野菜の使用で時短！

エネルギー	146 kcal	たんぱく質	10.5 g	脂質	8.9 g	炭水化物	8.8 g
食塩相当量	0.8 g	カルシウム	160 mg	鉄	1.6 mg	ビタミンD	5.2 µg

# なめこ豆腐



- 1 豆腐を半分に切る。
- 2 なめこはざるに開けておく。
- 3 三つ葉は3cmに切る。
- 4 だし汁、しょうゆ、みりんを煮立てて煮汁を作り、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ<sup>1</sup>をいれる。静かに4~5分煮、<sup>2</sup>を入れひと煮立ちさせて三つ葉を散らす。
- 5 器に<sup>4</sup>を盛りつける。おろししょうがをのせたら完成。

材料（1人分）		調味料	
・木綿豆腐(1/3丁)	100 g	・だし汁	50ml
・なめこ	10 g	・しょうゆ	小さじ1
・三つ葉	2.5 g	・みりん	小さじ1
・片栗粉	少々		
・しょうが	2 g		

なめこでさっぱり！



豆腐となめこで  
簡単に作れる！

エネルギー	101 kcal	たんぱく質	7.9 g	脂質	4.5 g	炭水化物	5.9 g
食塩相当量	0.9 g	カルシウム	97 mg	鉄	1.7 mg	ビタミンD	0 µg

# キャベツのとん平焼き風

- 1 豚肉は一口大に切り、塩こしょうをふり、卵は牛乳を入れ溶いておく。
- 2 熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒め、色が変わったらキャベツを炒める。
- 3 しんなりしてたら大きさじ2程の水を入れ、皿に移す。
- 4 同じフライパンに卵液を入れ、弱火にかける。
- 5 卵に火が通ったら、皿に移しておいたキャベツと豚肉の上に卵焼きをのせ、好みでソース、マヨネーズ、青のり、鰯節をふって完成。



## 材料（1人分）

・市販のキャベツ千切り	100 g
・豚肉（1枚）	100 g
・卵(1個)	50 g
・牛乳	20ml

## 調味料

・炒め用の油	小さじ1
・好み焼きソース	適量
・マヨネーズ	適量
・青のり	適量
・かつお節	適量

アレンジ！

キャベツをもやしなどの他の野菜に変えて美味しくできます。

エネルギー	368 kcal	たんぱく質	27.2 g	脂質	25.8 g	炭水化物	9.7 g
食塩相当量	0.8 g	カルシウム	78 mg	鉄	1.7 mg	ビタミンD	2.1 µg

# バランス良く！ バランス編



豚汁 p68



コーンサラダ p69



©高橋陽一 / 集英社



アボカドのナムル p70



ちくわとピーマンの  
塩昆布和え p71



はとこ煮 p72

# 豚汁

- 1 にんじんと大根はいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
- 2 鍋に油を入れ熱し、1と豚肉を入れて火が入るまで炒める。
- 3 2にだしを入れて残りの食材を加えて加熱する。
- 4 だし、みそ、おろししょうがの順に入れてねぎを散らして完成！！



## 材料（1人分）

豚バラ（1枚）	15 g	小ねぎ	5 g
里芋（小1個）	30 g	木綿豆腐	30 g
大根	30 g	おろししょうが	少々
にんじん	15 g	味噌	小さじ1
ごぼう	5 g	だし汁	150ml
サラダ油	小さじ1		
こんにゃく	20 g		

具材が多く食べて楽しくなるようにしました！

アレンジ！  
七味唐辛子でアクセント！

エネルギー	159 kcal	たんぱく質	5.6 g	脂質	11.4 g	炭水化物	7.7 g
食塩相当量	1.2 g	カルシウム	61 mg	鉄	1.1 mg	ビタミンD	0.1 µg

# コーンサラダ



- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② みず菜は3cm、きゅうりは千切り、ミニトマトは半分に切り、①と和える。
- ③ 醋、砂糖、オリーブオイル、しょうゆ、ゆずこしょうを混ぜ合わせて器に盛った野菜に回しかける。



赤、黄色、緑で  
カラフルにしました！

## 材料（1人分）

・レタス	30 g	・酢	大さじ1/2
・みず菜	20 g	・砂糖	小さじ2
・きゅうり	15 g	・オリーブオイル	小さじ1
・ミニトマト	20 g	・しょうゆ	小さじ1
・スイートコーン	5 g	・ゆずこしょう	少々

エネルギー	115 kcal	たんぱく質	1.3 g	脂質	6.0 g	炭水化物	13.5 g
食塩相当量	1.2 g	カルシウム	58 mg	鉄	0.8 mg	ビタミンD	0 μg

# アボカドのナムル

- 1 アボカドの皮と種を取り除き、2cm角に切る。
- 2 ボウルに1とツナ缶、調味料Aを入れてざっくりと混ぜ合わせる。
- 3 お皿に盛り付け、刻み海苔を乗せて出来上がり。



材料（1人分）	
・アボカド (1/2個)	50 g
・ツナ油漬け	25 g
・きざみ海苔	適量

調味料A	
・ごま油	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・酢	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・すりおろしにんにく	少々
・白いりごま	小さじ1/2

アボカドの脂質のほとんどは、オレイン酸です。悪玉コレステロールだけを減らして、血中コレステロールを適正に保ちます。

**アレンジ！**  
ナムルをご飯に乗せて食べても◎

エネルギー	204 kcal	たんぱく質	6.6 g	脂質	17.9 g	炭水化物	7.3 g
食塩相当量	0.6 g	カルシウム	32 mg	鉄	0.8 mg	ビタミンD	1.0 µg

# ちくわとピーマンの塩昆布和え

- ① ちくわは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② ピーマンは縦半分に切って種を取り、細切りにする。にんじんは千切りにする。
- ③ 耐熱容器に①、②を入れて、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱する。
- ④ ③にしょうゆ、塩昆布、白いりごまを加えてあえる。



切る・レンジでチン・混ぜるだけ！！

アレンジ！  
ピーマンとにんじん以外の  
野菜でもOK

## 材料（1人分）

・焼ちくわ(1/2本)	50 g
・ピーマン(1/2個)	20 g
・にんじん	20 g
・しょうゆ	小さじ1
・塩昆布	5 g
・白いりごま	小さじ1

エネルギー	101 kcal	たんぱく質	8.3 g	脂質	2.7 g	炭水化物	12.3 g
食塩相当量	3.3 g	カルシウム	66 mg	鉄	1.2 mg	ビタミンD	0.5 µg

# はとこ煮

- 1 かぼちゃを一口大に切り、かぼちゃを煮る。
- 2 小松菜は根元を切り捨て、茎の部分を1cm角に切っておく。
- 3 1と「うちのごはんのとりそぼろ」を和える。
- 4 最後に小松菜を散らせば完成。



## 材料（1人分）

・かぼちゃ	100 g
・とりそぼろ	30 g
・茹で小豆缶	15 g
・小松菜	10 g

## 調味料

・塩	少々
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・水	50ml



作業時間もからない！  
おいしい！  
生の小松菜で食感を楽しむ！

エネルギー	115 kcal	たんぱく質	5.0 g	脂質	17.8 g	炭水化物	20 g
食塩相当量	1.1 g	カルシウム	42 mg	鉄	1.2 mg	ビタミンD	0.0 µg

# トレーニング前の栄養補給に！ 補食編



りんごとさつまいもの  
パウンドケーキ p76



さつまいもときな粉の  
ヨーグルト p77



©高橋陽一 / 集英社



鮭おにぎり p78



ねぎ塩豚カルビおにぎりと  
明治ザバス p79



チョコパンと  
飲むヨーグルト p80

# トレーニング前後の補食・水分補給

## ～成人選手編～

『運動』と『成長・ケガの修復』に必要なエネルギーや栄養素を定期的に摂る。



30分前から  
水分補給開始

消耗したグリコーゲンを速やかに回復させるため練習後30分の栄養補給が肝心！

炭水化物とたんぱく質と一緒に摂るとさらに筋力UP！

12:00

15:00

16:00

17:00  
練習  
開始

21:00  
練習後

練習1~2時間前の  
補食



炭水化物や糖質を多く含むもの

練習1時間以内



消化吸収の負担が少ないもの

練習後30分以内



消化吸収が速く、炭水化物やタンパク質を多く含むもの

# トレーニング前後の補食・水分補給 ～ジュニア選手編～

『おやつ』と  
『補食』は別！



30分前から  
水分補給開始

成長期の子供は大人より  
カルシウムが必要  
+

運動をすると汗から  
カルシウムが排出される

カルシウムを意識！

12:00

15:00

16:00

17:00  
練習  
開始

21:00  
練習後

練習1~2時間前の  
補食



炭水化物や糖質  
を多く含むもの

練習1時間以内



消化吸収の  
負担が少ないもの

練習後30分以内



消化吸収が速く、  
炭水化物やタンパク  
質を多く含むもの

# りんごとさつまいもの パウンドケーキ

- 1 さつまいもを適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でて漬す。
- 2 りんごは5ミリ角にきっておく。
- 3 ボールにバター、砂糖、卵、薄力粉、ベーキングパウダーを入れ混ぜる。
- 4 1~3を全て混ぜ合わせ、カップに入れ、170°Cで30分焼く。
- 5 串を刺し、くっついてこなかったら完成。

## 材料（1人分）

・さつまいも	40 g
・りんご	20 g
・砂糖	15g
・卵(1/2個)	25 g
・ベーキングパウダー	1 g
・薄力粉	20g
・無塩バター	5g



自然の甘味に仕上げました。

アレンジ！  
さつまいもの代わりに  
焼き芋でもできます。

エネルギー	273 kcal	たんぱく質	5.3 g	脂質	7.2 g	炭水化物	46.3 g
食塩相当量	0.3 g	カルシウム	57 mg	鉄	0.8 mg	ビタミンD	0.5 µg

# さつまいもときな粉のヨーグルト



- 1 さつまいもを角切り（2×2cm）にする。
- 2 ①にラップをふんわりかけて、電子レンジで3分（500w）加熱する。
- 3 皿に無糖ヨーグルト、さつまいもを入れ、きな粉、はちみつをかけたら完成。

いつものヨーグルトにひと工夫！  
少量でも満足感のあるものに。

**アレンジ！**  
さつまいもの代わりに  
バナナやリンゴなど  
自宅にあるものでOK◎

## 材料（1人分）

・ヨーグルト（無糖）	100 g
・さつまいも	40 g
・きな粉	小さじ2
・はちみつ	10 g

エネルギー	175 kcal	たんぱく質	6.6 g	脂質	5.0 g	炭水化物	28.3 g
食塩相当量	0.1 g	カルシウム	149 mg	鉄	0.8 mg	ビタミンD	0 µg

# 鮭おにぎり

- ① 焼いた鮭をほぐす。(瓶詰めでもOK)
- ② ごはんと、①と、あおのりを混ぜて、おにぎりにする。



持ち運びも簡単♪  
練習前・練習後にも！！

## 材料（1人分）

・ごはん	100 g
・鮭	20 g
・あおのり	少々
・塩	少々



- ・運動後手軽に補給できる！
- ・グリコーゲン回復のためのおにぎりに、筋肉の修復に最適なたんぱく質が多い鮭を加えた。

エネルギー	193 kcal	たんぱく質	7.0 g	脂質	20.9 g	炭水化物	37.2 g
食塩相当量	0.9 g	カルシウム	8.0 mg	鉄	0.3 mg	ビタミンD	4.6 µg

# ねぎ塩豚カルビおにぎりと 明治ザバス（200ml）



## ポイント！

- ・コンビニやスーパーで手軽に購入できる！
- ・たんぱく質強化をするなら、おにぎりは肉・魚系がいい  
→動物性食品はたんぱく質が豊富！
- ・味付きの乳飲料で、牛乳嫌いの子どもでもカルシウム摂取！

エネルギー	333 kcal	たんぱく質	21.5 g	脂質	4.5 g	炭水化物	50.1 g
食塩相当量	0.6 g	カルシウム	455 mg	鉄	0.4 mg	ビタミンD	5.1 $\mu$ g

# チョコパンと飲むヨーグルト



## ポイント！

- ◎手も汚れず、手軽に食べることができる！
- ◎ヨーグルトでカルシウム補給もできる！

エネルギー	274 kcal	たんぱく質	6.2 g	脂質	11.7 g	炭水化物	35.9 g
食塩相当量	0.5 g	カルシウム	169 mg	鉄	0.4 mg	ビタミンD	0.0 µg



カルシウム生姜焼き定食 p82-87



# ジュニア選手用 1食分メニュー



カルシウムコロッケご飯 p88-91



鉄カルシウムグラタンセット p92-95



おいしくビタミンD補給 p96-100



簡単にカルシウム補給♪ p101-104



カルシウム豊富メシ！ p105-110



カルシウムたっぷり中華定食 p111-116

エネルギー

744 kcal

たんぱく質

33.2 g

脂質

24.4 g

炭水化物

106.5 g

食塩相当量

5.8 g

カルシウム

351 mg

鉄

4.1 mg

ビタミンD

0.4  $\mu$ g



## カルシウム生姜焼き定食

# わかめとじゃこのご飯

- 1 お米を研ぎ、水を注ぐ。
- 2 乾燥わかめ、じゃこと調味料Aを入れて炊飯器で炊く。
- 3 炊けたら、茶碗に盛り付ける。



じゃことわかめを入れて  
カルシウムアップ！！

アレンジ！  
干しエビ、桜エビでも  
OK！

材料（1人分）	
・米 (ごはん)	100 g (220g)
・じゃこ	5 g
・乾燥わかめ	3 g

調味料A	
・料理酒	小さじ1
・本みりん	小さじ1

エネルギー	156 kcal	たんぱく質	4.1 g	脂質	0.6 g	炭水化物	39.2 g
食塩相当量	1.3 g	カルシウム	55 mg	鉄	0.4 mg	ビタミンD	0.4 μg

# 生姜焼き

- 1 フライパンに油を入れて熱し、豚肉を焼く。
- 2 フライパンに調味料Aを入れて和える。
- 3 皿に水菜を盛りとトマトを盛り付け、ドレッシングをかける。
- 4 生姜焼きを盛り付ける。



材料（1人分）	
・豚ロース（4枚）	90 g
・サラダ油	小さじ1
・ミニトマト（2個）	20 g
・水菜	20 g
・和風ドレッシング	10 g

調味料A	
・おろししょうが	3 g
・醤油	小さじ1
・料理酒	小さじ1

忙しい方でも簡単にできます！！

アレンジ！

水菜の代わりとして小松菜、  
チンゲン菜でもOK。

エネルギー	293 kcal	たんぱく質	19.0 g	脂質	20.3 g	炭水化物	7.7 g
食塩相当量	2.1 g	カルシウム	52 mg	鉄	0.9 mg	ビタミンD	0.0 µg

# 小松菜のなめたけ和え

- 1 鍋に水を入れ、お湯を沸かし小松菜を茹でる。
- 2 茹でた小松菜を2cm程度に切る。
- 3 長芋は短冊切りにする。
- 4 小松菜、長芋、なめたけを和える。
- 5 上からコーンと桜エビを盛り付ける。



干しエビを入れることで  
カルシウムアップ！！

アレンジ！  
桜えびをご飯に使うじゃこに変更  
してもカルシウムを補えます。

## 材料（1人分）

・小松菜	60 g
・コーン 缶詰	10 g
・長芋	40 g
・桜えび	2 g
・なめたけ	20 g

エネルギー	62 kcal	たんぱく質	4.0 g	脂質	0.4 g	炭水化物	12.2 g
食塩相当量	1.0 g	カルシウム	151 mg	鉄	2.1 mg	ビタミンD	0.0 µg

# チーズ磯部餅

- 1 スライスチーズを半分に切る。
- 2 餅の上にスライスチーズをのせオーブントースターで焼く。
- 3 焼き色が付いたら取りだし、しょうゆをかけ、のりを乗せる。



## 材料（1人分）

・もち（1個）	50 g
・スライスチーズ (1/2枚)	9 g
・醤油	小さじ1/2
・きざみのり	少々

オーブントースターのみで簡単にできるようにしました！！

アレンジ！  
のりを明太子に変えて、  
チーズ明太餅にも！

エネルギー	141 kcal	たんぱく質	4.2 g	脂質	2.6 g	炭水化物	25.7 g
食塩相当量	0.5 g	カルシウム	59 mg	鉄	0.1 mg	ビタミンD	0.0 µg

# さつまいもの味噌汁

- 1 さつまいもと人参はいちょう切りにする。
- 2 鍋にだし汁を煮立て、さつまいもと人参を入れ、中火にしさつまいもに竹串が通るまで煮る。
- 3 みそを溶く。



サツマイモを入れることで、  
エネルギーを多く摂取！

アレンジ！  
かぼちゃでもOK。

## 材料（1人分）

・さつまいも	60 g
・人参	10 g
・混合だし	120ml
・みそ	小さじ1

エネルギー	92 Kcal	たんぱく質	1.9 g	脂質	0.5 g	炭水化物	21.7 g
食塩相当量	0.9 g	カルシウム	34 mg	鉄	0.6 mg	ビタミンD	0.0 µg

エネルギー

950 kcal

たんぱく質

40.0 g

脂質

28.7 g

炭水化物

129.9 g

食塩相当量

4.2 g

カルシウム

309 mg

鉄

5.5 mg

ビタミンD

2.7 µg



色とりどりで  
モリモリ食べれる！

子供大好き！！カルシウムコロッケご飯

# 豆ごはん



カラフルで  
かわいい

- 1 ごはんを炊く。
- 2 炊きあがったら、コーン、枝豆、料理酒、しょうゆ、だし、塩を加え混ぜて完成。

炊いたご飯に混ぜるだけなので  
簡単にできます。

**アレンジ！**  
だしを変えると、洋風や中華風  
にもアレンジが可能です。

材料（1人分）	調味料	
・ご飯	200 g	・料理酒 小さじ1/2
・コーン缶 20 g (大さじ2)		・しょうゆ 小さじ1/2
・枝豆(冷凍) 30 g (大さじ3)		・和風だし 少々
		・塩 少々

エネルギー	407 kcal	たんぱく質	9.8 g	脂質	3.0 g	炭水化物	81.6 g
食塩相当量	1.3 g	カルシウム	30 mg	鉄	1.1 mg	ビタミンD	0.0 µg

# チーズコロッケ

- 1 じゃがいもは適当な大きさに切り、ふわっとラップをし、電子レンジで5分加熱し、熱いうちに潰す。
- 2 たまねぎ、にんじんは5ミリ角に切り、電子レンジで3分加熱し、その後フライパンでひき肉と一緒に炒める。
- 3 チーズを5ミリ角に切り、**1と2**と調味料を加え混ぜ、俵型に成形する。
- 4 フライパンに油とパン粉を入れきつね色になるまで炒める。
- 5 **3に4**をまんべんなく付けて完成。

材料（1人分）	
・じゃがいも	100 g
・鶏ひき肉	40 g
・チーズ	25 g
・玉ねぎ	15 g
・にんじん	15 g
・パン粉	30g
・油	小さじ1

調味料	
・洋風だし	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

コロッケを油で揚げず、  
パン粉をつけました。



## ほうれん草ときのこのソテー

- 1 ほうれん草とハムは4センチ幅に切り、しめじとまいたけはほぐしておく。
- 2 フライパンにバターをひき、**1**を入れ、全体に火が通ったら、残りの調味料を入れる。

材料（1人分）	
・ほうれん草	80 g
・ハム(1枚)	10 g
・しめじ	10 g
・まいたけ	20 g

調味料	
・バター	3 g
・料理酒	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・こしょう	少々

エネルギー	455 kcal	たんぱく質	23.5 g	脂質	20.8 g	炭水化物	43.7 g
食塩相当量	2.2 g	カルシウム	223 mg	鉄	3.1 mg	ビタミンD	1.2 μg

# トマトのスープ



- 1 きくらげを水でもどし、もどったら細切りにする  
豆腐は2センチ角に切り、卵は溶いておく。
- 2 お湯を沸かし、沸騰したら1を加える。
- 3 火が通ったらトマト、固体ブイヨン、こしょうを加える。
- 4 最後にパセリをふりかけ完成。

トマトは最後に入れてください。  
酸っぱくなるので注意！

アレンジ！  
豆腐は絹ごしでも美味しいです。

材料（1人分）		調味料	
・ミニトマト(4個)	40 g	・ブイヨン	小さじ1/2
・木綿豆腐	30 g	・こしょう	少々
・きくらげ(乾燥)	0.5g	・パセリ	少々
・卵(1/2個)	30 g		
・水	150ml		

エネルギー	87 kcal	たんぱく質	6.7 g	脂質	4.9 g	炭水化物	4.6 g
食塩相当量	0.7 g	カルシウム	55 mg	鉄	1.4 mg	ビタミンD	1.5 µg

## エネルギー

1055 kcal

## たんぱく質

38.6 g

## 脂質

49.0 g

## 炭水化物

70.7 g

## 食塩相当量

4.4 g

## カルシウム

561 mg

## 鉄

16.2 mg

## ビタミンD

0.6  $\mu$ g



鉄とカルシウムを  
美味しく沢山！

鉄とカルシウムたっぷりグラタンセット！

# ミートグラタン



カルシウム  
沢山！

- 1 鍋でひき肉と玉ねぎを炒め、火が通ったらケチャップと中濃ソースを入れて炒める。
- 2 炊いた米を皿に盛付け、1をその上に乗せる。
- 3 ブロッコリー、ホワイトソース、溶けるチーズの順で盛り付ける。
- 4 オーブンに入れ、チーズの表面に焦げ目が付いたら完成。



## ボリューム満点！

おいしくカルシウムを摂れます。  
ホワイトソースは粉末タイプや  
レトルトタイプでも使用可能です。

## アレンジ

トマトソースに変更するとビタミンAやE・C、食物繊維も増えます。

材料（1人分）	調味料		
・ごはん	100 g	・トマトケチャップ	大さじ1
・合いびき肉	70 g	・中濃ソース	小さじ1
・玉ねぎ	20 g	・ホワイトソース	20 g
・ブロッコリー	50 g		
・溶けるチーズ	40 g		

エネルギー	491 kcal	たんぱく質	23.1 g	脂質	26.2 g	炭水化物	44.4 g
食塩相当量	2.5 g	カルシウム	302 mg	鉄	2.6 mg	ビタミンD	0.1 µg

# ほうれん草とベーコンのカレーソテー

- 1 ほうれん草を茹でて4~5cmに切り、ベーコンを1cm角に切る。
- 2 鍋にバターをひき、ほうれん草とベーコンを炒める。
- 3 最後にカレー粉を入れ軽く炒めて完成。



カレー味で  
野菜を美味しく

## 材料（1人分）

・ほうれん草	40 g
・ベーコン	20 g
・バター	5g

## 調味料

・カレー粉	少々
・こしょう	少々



カレー味で塩分控えめ！

アレンジ！

野菜はお好みで変更・追加してもおいしいです。  
人参を加えると栄養素・色味ともに良くなります。

エネルギー	123 kcal	たんぱく質	3.0 g	脂質	12.0 g	炭水化物	1.4 g
食塩相当量	0.5 g	カルシウム	22 mg	鉄	1.0 mg	ビタミンD	0.1 µg

# クラムチャウダー

ゴロゴロ野菜と  
鉄分たっぷり



- 1 にんじん、じゃがいもを一口大に、マッシュルームは薄切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 2 切った材料を鍋で炒め、牛乳とあさりを入れる。
- 3 ホワイトソースに鍋から少量の牛乳を入れて軽く溶きひと煮立ちさせる。
- 4 器に盛り、パルメザンチーズと乾燥パセリをまぶせば完成。

💡 使用するホワイトソース(1缶)は、3人分のグラタンとクラムチャウダーで使い切れます。

## アレンジ!

ホワイトソースは粉末タイプやレトルトタイプでも使用可能です。

材料（1人分）	調味料
・あさりの缶詰 40 g	・パルメザンチーズ 小さじ1
・にんじん 40 g	・塩 少々
・じゃがいも 40 g	・乾燥パセリ 適量
・玉ねぎ 20 g	
・マッシュルーム 10 g	
・牛乳 100 g	
・ホワイトソース 80 g	

エネルギー	237 kcal	たんぱく質	12.5 g	脂質	10.7 g	炭水化物	24.9 g
食塩相当量	1.5 g	カルシウム	237 mg	鉄	16.2 mg	ビタミンD	0.3 µg

エネルギー

839 kcal

たんぱく質

35.8 g

脂質

30.1 g

炭水化物

108.4 g

食塩相当量

3.1 g

カルシウム

185 mg

鉄

4.0 mg

ビタミンD

5.0  $\mu$ g



ごはんは200gです

おいしくビタミンD補給！

# サバ根菜炒め



- 1 れんこんは半月切り、ごぼうはささがき、黄ピーマンは細切りにする。野菜はすべて電子レンジで600w1~3分で加熱する。
- 2 油を熱したフライパンでさばを焼き、一旦皿に出す。
- 3 野菜をすべてフライパンに入れ、全体的に火が通ったらさばを戻し、合わせた調味料を回しいれる。

パリッとしたサバの皮、  
サクッとするれんこん  
食物繊維が豊富で整腸効果抜群 !!

アレンジ！

調味料全体を、ポン酢に変えると  
あっさりとした味付けになります。

材料（1人分）		調味料	
・さば（切り身）	80 g	・サラダ油	小さじ1
・れんこん	40 g	・みりん	小さじ1/2
・ごぼう	40 g	・味噌	小さじ1/2
・ブロッコリー（冷凍）	20 g		
・ピーマン（黄）	20 g		
付け合わせ			
・ミニトマト(2個)	20 g		

エネルギー	297 kcal	たんぱく質	19.7 g	脂質	15.7 g	炭水化物	18.1 g
食塩相当量	0.6 g	カルシウム	46 mg	鉄	2.0 mg	ビタミンD	4.1 μg

# チーズ in 卵焼き

- 1 溶き卵にチーズ、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
- 2 熱したフライパンに1を1/3量流しいれ、フライパン全体に広げる。
- 3 気泡ができたら菜箸でつぶし、半熟状になったら奥から手前に卵を巻く。これを卵液がなくなるまで繰り返す。



## 材料（1人分）

・鶏卵	80 g
・ナチュラルチーズ	45 g
・マヨネーズ	30 g

チーズでカルシウム豊富。  
マヨネーズでふわふわ卵焼き④

アレンジ！  
卵に明太子や青のりを混ぜて  
焼いてもGOOD！

エネルギー	116 kcal	たんぱく質	6.3 g	脂質	9.6 g	炭水化物	0.4 g
食塩相当量	0.4 g	カルシウム	57 mg	鉄	0.7 mg	ビタミンD	0.7 μg

# ほうれん草のおひたし



- 1 ほうれん草をゆで、水気をとり、3cm幅に切る。
- 2 1をボウルに入れ、調味料をすべて加え、冷蔵庫に30分ほど入れる。

カルシウムが豊富なほうれん草。



火を通すことで量が減り  
たくさん食べられる！

白ごまと相性抜群♪

材料（1人分）	
・ほうれん草	30 g

調味料	
・しょうゆ	小さじ1/2
・みりん	少々

エネルギー	20 kcal	たんぱく	1.9 g	脂質	0.2 g	炭水化物	3.3 g
食塩相当量	0.6 g	カルシウム	61 mg	鉄	0.8 mg	ビタミンD	0.0 µg

# ポトフ

- 1 じゃがいもは一口大、たまねぎ・エリンギは薄切り、にんじんは輪切り、ベーコンは一口にする。
- 2 野菜は切った後、電子レンジ600wで3~5分加熱する。
- 3 鍋に水とコンソメを入れ、加熱し沸騰直前になったら具材を加える。
- 4 ベーコンの色が変わったら、味見をし、お好みで黒こしょうを加える。



調味料		材料（1人分）	
・じゃがいも	40 g	・水	150ml
・にんじん	20 g	・ブイヨン	小さじ1/2
・玉ねぎ	20 g	・こしょう	少々
・ベーコン	10 g		
・エリンギ	10 g		

根菜類で体の内側からぽかぽか♡  
栄養が豊富な皮をむかないで入れることで栄養満点✿

アレンジ!  
時間がない日は野菜をレンジで  
加熱してから煮込む♪

エネルギー	94 kcal	たんぱく	2.9 g	脂質	4.0 g	炭水化物	12.4 g
食塩相当量	1.5 g	カルシウム	15 mg	鉄	0.3 mg	ビタミンD	0.2 μg

エネルギー

780 kcal

たんぱく質

41.9 g

脂質

21.2 g

炭水化物

106.2 g

食塩相当量

3.8 g

カルシウム

308 mg

鉄

24.5 mg

ビタミンD

0.3 μg



フライパンで  
簡単調理☆

簡単にカルシウム補給♪

# パエリア

- 1 パプリカ、トマト、玉ねぎを1cm角の さいの目切りにする。
- 2 米と調味料を加えて混ぜ、その上からその他具材をのせる。
- 3 蓋をして中火で15分程度炊く。
- 4 仕上げにパセリを振りかける。



## 材料（1人分）

・米	100 g
・あさり水煮	50 g
・するめいか	10 g
・えび	30 g

## 

・玉ねぎ	10 g
・にんにく	2 g
・トマト	10 g
・黄パプリカ	10 g
・赤パプリカ	10 g

## 調味料

・塩	少々
・パセリ	少々
・サフラン	適量
・白ワイン	20ml
・水	100ml
・ブイヨン	小さじ1



アサリは鉄分豊富

市販のキットを使えばもっと簡単♪

102

エネルギー	528 kcal	たんぱく質	24.1 g	脂質	1.9 g	炭水化物	98.0 g
食塩相当量	2.3 g	カルシウム	54 mg	鉄	6.6 mg	ビタミンD	0.0 µg

# イタリアンサラダ

- 1 野菜は全て洗い、レタスは一口大にちぎり、ブロッコリーは1房に分け、ミニトマトはくし形に切る。
- 2 調味料を混ぜ合わせる。
- 3 1.とモツツァレラチーズを皿に盛りつけた上から2.をかける。
- 4 冷ましてから盛り付ける。



チーズでカルシウム豊富



買った野菜で盛り付け簡単♪

材料（1人分）	調味料	
・レタス	80 g	・オリーブオイル 小さじ1
・ブロッコリー	45 g	・こしょう 少々
・ミニトマト	30 g	
・モツツァレラチーズ	5 g	

エネルギー	130 kcal	たんぱく質	6.2 g	脂質	9.3 g	炭水化物	6.5 g
食塩相当量	0.1 g	カルシウム	54 mg	鉄	6.6 mg	ビタミンD	0.0 µg

# 枝豆のポタージュ

- 1 飾り付け用以外の枝豆、タマネギ、水、ブイヨンを鍋に入れて蓋をし、弱火～中火で15分煮る。
- 2 ミキサーに①を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- 3 鍋に②と牛乳、塩、こしょうを入れ、鍋底が焦げないように弱火で加熱し、温まったら火を止める。  
(沸騰しないように注意)
- 4 器に盛り付け、お好みでオリーブオイルをたらし、とておいた枝豆を沈まないように飾り、こしょうをふる。



オリーブオイルが  
いいアクセントに♡

材料（1人分）	
・枝豆	60g
・たまねぎ	50g
・牛乳	100ml

調味料	
・水	50ml
・ブイヨン	小さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・オリーブオイル	少々



えだまめは、たんぱく質豊富♡

ミキサーで簡単に調理可能♪

エネルギー	194 kcal	たんぱく	11.7 g	脂質	9.5 g	炭水化物	16.2 g
食塩相当量	1.2 g	カルシウム	168 mg	鉄	1.6 mg	ビタミンD	0.3 µg

エネルギー

984 kcal

たんぱく質

34.1 g

脂質

45.6 g

炭水化物

123.8 g

食塩相当量

4.2 g

カルシウム

387 mg

鉄

4.3 mg

ビタミンD

0.5  $\mu$ g



カルシウム豊富メシ！

# ふりかけごはん

- 1 ご飯を炊く。
- 2 ふりかけをかける。



## 材料（1人分）

・めし	200 g
・ふりかけ（たまご）	1袋



実はふりかけでも  
カルシウム補給できるんです！

カルシウム強化のふりかけを使えば  
1袋150mgのカルシウムをとれます。  
(牛乳カップ1杯分の  
カルシウムと同じです)

お手軽、簡単♪

エネルギー	312 kcal	たんぱく質	5.5 g	脂質	1.2 g	炭水化物	75.4 g
食塩相当量	0.2 g	カルシウム	60 mg	鉄	0.2 mg	ビタミンD	0.0 µg

# 酢豚風牛肉



- ① 牛肉を一口大にカットし、下味用の生姜と調味料で味付けして軽く炒めて火を通しておく。
- ② 野菜をそれぞれ一口大にカットし、①の牛肉と残りの調味料を加えて一緒に炒める。

野菜たっぷり！  
牛肉で贅沢気分♪

アレンジ！  
ごはんに乗せて丼にも！

材料（1人分）		調味料（下味用）		調味料	
・牛肉（かた）	80 g	・しょうゆ（下味用）	小さじ1	・しょうゆ	大さじ1/2
・生姜（下味用）	1 g	・砂糖（下味用）	少々	・砂糖	小さじ1
・たまねぎ	20 g	・片栗粉（下味用）	小さじ1	・塩	少々
・にんじん	20 g	・サラダ油（下味用）	小さじ1	・片栗粉	少々
・ピーマン	20 g	・酒	小さじ1	・サラダ油	小さじ1
		・酢	小さじ2		

107

エネルギー	272 kcal	たんぱく質	16.7 g	脂質	14.5 g	炭水化物	20.5 g
食塩相当量	2.0 g	カルシウム	18 mg	鉄	1.3 mg	ビタミンD	0.0 µg

# もやしのナムル

- 1 もやしは電子レンジで1分程度温める。
- 2 温めたもやしの粗熱を取り、調味料と混ぜ合わせる。
- 3 桜エビをのせる。



## 材料（1人分）

・緑豆もやし	50 g
・さくらえび	3 g

## 調味料

・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	こさじ1/2
・塩	少々



えびでカルシウム補給！

あっさり、さっぱり♪

エネルギー	47 kcal	たんぱく	3.1 g	脂質	3.2 g	炭水化物	1.7 g
食塩相当量	1.0 g	カルシウム	51 mg	鉄	0.3 mg	ビタミンD	0.0 µg



## 小松菜とあさりのスープ

- 1 小松菜を5cm程度ずつカットする。
- 2 水に顆粒中華だしと塩を入れて煮立たせ、小松菜を入れる。
- 3 あさりを入れて、ごま油を垂らしたら完成。



あさりで鉄分補給！

ココロもカラダも温まる♪

材料（1人分）		調味料	
・こまつな	30 g	・顆粒中華だし	小さじ1/2
・あさり	5 g	・塩	少々
		・ごま油	少々
		・水	150ml

エネルギー	20 kcal	たんぱく	1.6 g	脂質	1.2 g	炭水化物	1.2 g
食塩相当量	0.8 g	カルシウム	58 mg	鉄	2.3 mg	ビタミンD	0.0 µg

# 杏仁豆腐風ゼリー

- 1 水にゼラチンを入れ、10分程度ふやかす。
- 2 鍋に牛乳、クリーム、砂糖を入れて弱火で沸騰直前まで温める。
- 3 火を止めてふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 器に流し入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし、食べる直前にプルーンをのせる。



## 材料（1人分）

・牛乳	150ml
・生クリーム	50ml
・ゼラチン	1.5 g
・水	30ml
・プルーン(1個)	10 g

## 調味料

・砂糖	15 g
-----	------



牛乳でカルシウム補給！

食後のデザートに♪

エネルギー	254 kcal	たんぱく質	6.0 g	脂質	13.6 g	炭水化物	27.5 g
食塩相当量	0.1 g	カルシウム	148 mg	鉄	0.1 mg	ビタミンD	0.0 µg

エネルギー

963 kcal

たんぱく質

37.3 g

脂質

30.0 g

炭水化物

136.6 g

食塩相当量

5.7 g

カルシウム

301 mg

鉄

4.0 mg

ビタミンD

3.6 µg

カルシウムが  
豊富な桜エビ



## カルシウムたっぷり中華定食

# 海鮮チャーハン

- 1 シーフードミックスを解凍し、レタスはちぎり、水にさらしておく。
- 2 ごはんと鶏卵を合わせてよく混ぜる。
- 3 シーフードミックスをごま油で炒め、2を合わせ全体を混ぜ合わせる。
- 4 塩コショウを振り、レタス・しらす・中華だし醤油を加えて柔らかくなるまで混ぜ合わせる。
- 5 お茶碗に入れ、平たい皿に盛り付けて完成。



## 材料（1人分）

・ごはん	220 g
・鶏卵 1個	50 g
・あさり	15 g
・甘えび	15 g
・いか	15 g
・レタス	20 g

・しらす	10 g
・ごま油	小さじ1
・顆粒中華だし	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

アサリには鉄分、  
しらすにはカルシウムが  
たっぷり

エネルギー	532 kcal	たんぱく質	18 g	脂質	9 g	炭水化物	94 g
食塩相当量	2.1 g	カルシウム	86.9 mg	鉄	1.9 mg	ビタミンD	3.1 µg

# 青椒肉絲



- 1 豚肉・ピーマン・ジャガイモを細長くなるように切り、豚肉に片栗粉をまぶしておく。
- 2 ピーマン・ジャガイモを炒め、火が通ったら豚肉を炒める。
- 3 火を止め、調味液Aを混ぜ入れる。
- 4 軽く全体に火を通し、盛り付けて完成。

豚肉には鉄もビタミンも豊富。

## アレンジ！

オイスタークリームからケチャップに変えるとカルシウムも増えてお手軽味変に。

材料（1人分）		調味液A	
・豚ロース（4枚）	80 g	・オイスターソース	大さじ1/2
・片栗粉	5 g	・料理酒	大さじ1
・ピーマン（約1個）	50 g	・砂糖	小さじ2
・ジャガイモ	60 g	・顆粒中華だし	小さじ1/2
		・ごま油	小さじ1

エネルギー	505 kcal	たんぱく質	14.0 g	脂質	16.1 g	炭水化物	25.1 g
食塩相当量	2.3 g	カルシウム	15.7 mg	鉄	1.6 mg	ビタミンD	0.3 µg

# チョレギサラダ

- 1 レタスを食べやすいサイズに切り、水にさらす。
- 2 きゅうりを細く切る。
- 3 器に盛り付け、桜エビ・刻みのりを乗せる。
- 4 ドレッシングをかけて完成。



## 材料（1人分）

・ レタス	20 g
・ 桜エビ	5 g
・ きゅうり	15 g
・ 焼きのり	適宜
・ 和風ドレッシング	10 g

桜エビでカルシウムを取ろう！

アレンジ！  
ノンオイルドレッシングで脂質  
を抑えて簡単に味を変えて！

エネルギー	38.2 kcal	たんぱく質	2.9 g	脂質	1.7 g	炭水化物	2.2 g
食塩相当量	0.5 g	カルシウム	112.8 mg	鉄	0.4 mg	ビタミンD	0.0 µg

# わかめスープ



- 1 ねぎを輪切りにする。
- 2 水に顆粒だし、わかめ・ねぎを入れ、火にかける。
- 3 塩コショウを振り入れ、盛り付けて完成。

忙しくても簡単にできる！

アレンジ！  
刻んだ小松菜など入れても簡単に  
カルシウムやビタミンが取れます

## 材料（1人分）

・乾燥わかめ	2 g
・ねぎ	10 g
・水	130ml
・顆粒中華だし	小さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々

エネルギー	6.4 kcal	たんぱく質	0.2 g	脂質	0.0 g	炭水化物	1.4 g
食塩相当量	0.8 g	カルシウム	7.5 mg	鉄	0.1 mg	ビタミンD	0.0 µg

# 杏仁豆腐

- 1 牛乳に砂糖を入れ、水と寒天を混ぜて火にかける
- 2 寒天が溶けたら火を止め、冷蔵庫で冷やす。
- 3 水に砂糖を入れてシロップを作る。
- 4 冷やし固まったら器に盛り付け、シロップをかけ、お好みなドライフルーツを乗せて完成



## 材料（1人分）

・牛乳	70ml
・砂糖	大さじ1/2
・寒天	小さじ1/4
・水	15ml
・砂糖	5 g
・水	30ml
・ドライレーズン	適宜

シロップは市販のガムシロップを使えば簡単！

エネルギー	83 kcal	たんぱく質	2.1 g	脂質	2.7 g	炭水化物	8.4 g
食塩相当量	0.1 g	カルシウム	78 mg	鉄	0.0 mg	ビタミンD	0.2 μg

# 考案した学生達

## 4年生

大石 京平	大久保 伊織	加藤 宏	鈴木 宏佳	武隈 美和
田村 美樹	永井 豊芽	森本 瑞	矢野 稔幸	吉川 紗代
板津 紗夏	加藤 未紗紀	根田 双葉	瀬田 晴香	鶴見 百華
廣橋 亜美	又吉 真子	村松 那菜	柳下 麗菜	
黒江 晴斗	西村 新菜	政木 南穂	増田 梨乃	吉田 遥香

## 3年生

池田 麻那美	池田 里穂	市川 歩武	伊藤 愛美	
小林 輝良々	佐藤 璃奈	鈴木 璃々	幸村 麻生	
左 淳平	道谷 譲史	宮脇 莉香		
相田 真那	大島 光稀	岡村 紘希	落合 みのり	竹内 優香
塚原 朋哉	長澤 祐汰	藤田 智成	三浦 和輝	山口 紗英

南葛SC × 東京聖栄大学コラボレーション  
葛飾からJリーグへ！  
聖栄からの声援レシピ集

---

2023年3月10日

© 高橋陽一／集英社  
© YT/S

編集

宮内眞弓  
小林陽子  
膳法浩史  
東京聖栄大学  
管理栄養学科 学生有志

東京聖栄大学  
〒124-8530  
葛飾区西新小岩1-4-6  
03-3692-021（代表）

---