



**新生晴子** (しんじょう ときこ)  
兵庫県生まれ。国立健康・栄養研究所勤務を経て、2008年から高橋尚子さん率いるチームQの食事を担当。現在はフリーの管理栄養士として、レシピ作成、栄養指導、HPの監修などを行っている。スポーツ選手を志す子どもたちに食育講座を開いたり、講演活動など多数。



# ランナー食に学ぶ疲労回復のお弁当

ランニングをする前でも、ランニングの後でも、OK!  
エネルギーアップ、パワーアップ、疲労回復ができる、日々のお弁当。  
毎日のお弁当に少し加えるだけでもいいですね。

**材料**  
2人分

(photoは1人分)

## そら豆と長いもとタコのかき揚げ

138Kcal

そら豆…… 4 さや  
タコ……… 1/4 足  
長いも…… 3cm 長  
玉ねぎ…… 1/8 個  
にんじん… 1/10 本

天ぷら粉… 適量  
水……… 適量  
塩……… 少々  
揚げ油… 適量

### 作り方

- 1 そら豆はさやから出し、種皮も取り除いておく。タコ、長いもは1cm角に切る。玉ねぎ、にんじんはスライスしておく。
- 2 ①に天ぷら粉、水、塩を加えて、混ぜ合わせ、180℃の油に適量な量を入れて揚げる。

### ポイント

たまに食べたくなる揚げもの。そんな時は色々な食材を食べられるかき揚げがぴったり。タコはたんぱく質の他にビタミン・ミネラルがバランスよく含まれています。タウリン効果でコレステロールも撃退。長いもは消化を助けて体力増強が見込めます。またそら豆はビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、鉄分を多く含んでいます。

## ヨーグルト

2 カップ

89Kcal

### ポイント

毎日摂りたいヨーグルト。乳酸菌で腸内環境を整えてくれて、また免疫力もアップしてくれます。ヨーグルトに直接フルーツを加えてもいいですね。

## キウイフルーツ

2 個

42Kcal

### ポイント

美肌、ストレス、がんの予防に効果的なビタミンCと腸内環境をよくしてくれる食物繊維を多く含みます。

## おにぎり 3種

510Kcal

- 1 ごはん…………… 200g  
のり…………… 2 枚  
塩…………… 少々
- 2 ごはん…………… 200g  
菜めし(混ぜご飯の素)… 適量
- 3 ごはん…………… 200g  
ゆかり(混ぜご飯の素)… 適量

### ポイント

脳のエネルギー源は糖質のみ。もちろん、身体を動かすのにも重要な栄養素。おにぎりは手にとって食べやすいので、残して、小腹がすいた時に食べるのもいいですね。具材を変えて、楽しんでみてください。

## 豚肉の梅しょうが焼 (キャベツ & プチトマト)

296Kcal

豚肉(しょうが焼用) ……4 枚  
梅干し(梅肉のみ) ……1 個  
しょうが……………適量  
A しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
油……………小さじ1/2

キャベツ……………1/10 玉  
プチトマト……………6 個

### 作り方

- 1 Aをすべて合わせ、豚肉を漬けておく。
- 2 フライパンに油をひき、①を焼く。
- 3 両面焼きあがったら、残ったタレを加えてからめる。
- 4 キャベツはせん切りにする。

### ポイント

疲労回復にもってこいの豚のしょうが焼に梅をプラスした最強の一品。サッパリとしているので、いくらでも食べられます。また、キャベツやプチトマトを添えることで、お弁当でもより多くの野菜が摂取できます。

## きのこのグラタン

75Kcal

しいたけ……1 個  
まいたけ……1/4 バック  
しめじ………1/4 バック  
ほうれん草…2 株  
塩・こしょう

オリーブオイル……………小さじ1/2  
小麦粉……………小さじ1  
牛乳……………大さじ3  
チーズ……………20g

### 作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルをひき、適量な大きさに切ったしいたけ、まいたけ、しめじを加えて、炒める。
- 2 一度、ゆがいて適量な大きさに切ったほうれん草は水気を絞る、加える。
- 3 しんなりしてきたら、小麦粉を加えて、全体からませる。
- 4 牛乳を少しずつ加え、とろみをつける。
- 5 アルミなどのカップに入れて、チーズをのせ、トースターで5~7分程度焼く。

### ポイント

ビタミンDの豊富なきのこは炒めることでより効果的に摂取できます。また、ほうれん草は一度ゆでておくことで、シュウ酸を取り除けるので、牛乳と一緒に摂取してもカルシウムが効率よく摂れます。簡単にできるグラタンの素は牛乳をもっと多く入れて、固形ブイヨンなどを加えるとスープに早変わり。朝食の美味しい一品になります。

## かぶと香味野菜のサラダ

19Kcal

かぶ……………1 個  
しそ……………2 枚  
みょうが… 1 個

三つ葉………1/2 株  
せり……………1/2 株  
塩昆布………10g

### 作り方

- 1 かぶは皮をむき、いちよう切りにする。しそはせん切り。みょうがは斜めせん切り。三つ葉、せりはざく切りにする。
- 2 ①をすべて合わせ、塩昆布で和える。

### ポイント

塩昆布を使うだけの簡単サラダ。色々な香味野菜を使って、さっぱりといくらでも食べられる一品。ビタミン、ミネラルを多く含む野菜を多く使い、消化を助けてくれるかぶで、栄養価の高いサラダになります。