

# すその頂飯プロジェクト | 献立開発プロジェクト





# 富士の麓で頂点を目指す！



～『準高地トレーニング』×『すその頂飯』で勝てる自分にレベルアップ～

## ●監修



## アスリート用1週間21食分のレシピ公開

「トレーニングの効果を最大化するため、食事には十分な配慮が必要です。」  
「すその頂飯は、アスリートのモチベーションとパフォーマンスをあげることをコンセプトとしています。」

「体重の調整をしながら、筋肉をつくるために必要なたんぱく質はもちろん、カルシウムや鉄などの微量栄養素もしっかりサポートできるように配慮しています。」

日本大学短期大学部 食物栄養学科  
准教授 篠原 啓子氏

### 【経歴】

20余年に渡る病院勤務や自治体・糖尿病専門クリニックでの栄養指導の経験をもとに栄養教育のあり方を研究。学内のスポーツ部への栄養指導も行う。  
2012年～現職。

## ● 1日目



- 白飯
- シシャモ
- アサリの佃煮
- もやし炒め
- 味噌汁（じゃが芋、玉ねぎ）
- ぶどう、キヌア入りヨーグルト

エネルギー・・・767kcal

- たんぱく質・・・29.3g
- 脂質・・・・・・・16.9g
- 炭水化物・・・・118.6g
- カルシウム・・・394mg
- 鉄・・・・・・・8.3mg
- 食物繊維・・・・4.3g

★アサリの佃煮は鉄分がとれる常備菜になります。  
★朝からしっかりカルシウムと鉄分が取れるメニューです。



- 富士山しらすおろしそば
- 玉子豆腐
- 稲荷寿司

- エネルギー・・・854kcal
- たんぱく質・・・39.3g
- 脂質・・・・・・・12.7g
- 炭水化物・・・・139.9g
- カルシウム・・・214mg
- 鉄・・・・・・・5.7mg
- 食物繊維・・・・7.1g

★そばは食物繊維が多く、食後の血糖上昇がゆっくりな食材です。茹でシラスは駿河湾特産！  
★稲荷寿司に茹でたキヌアを混ぜてもよいでしょう。



- 白飯（150g）
- チキン南蛮（鶏むね肉）タルタルソース添え
- かぼちゃレモン煮
- ごぼうサラダ
- コンソメスープ
- エネルギー・・・828kcal
- たんぱく質・・・48.2g
- 脂質・・・・・・・24.1g
- 炭水化物・・・・99.5g
- カルシウム・・・95mg
- 鉄・・・・・・・2.4mg
- 食物繊維・・・・8.6g

★鶏むね肉は、低脂肪高たんぱくな食材ですが、そのままではパサつくため、塩麴に漬けて軟らかくして使います。焼いて作るのもヘルシーです。  
★糖質の多い南瓜を使用しているため、ご飯を減らしています。  
★ごぼうサラダに入れる玉ねぎは、ドレッシング漬けにして、玉ねぎのみで和えることで余分な油を減らすことができます。残ったドレッシングは、カレーなどに使うとコクが出ます。

# すその頂飯21Recipe

## ・2日目



- ・ 白飯
- ・ 黄金納豆（納豆、温泉卵）
- ・ ひじき炒り煮
- ・ 味噌汁（豆腐、なめこ）
- ・ バナナ、キヌア入りヨーグルト

・ エネルギー・・・820kcal  
 ・ たんぱく質・・・33.7g    ・カルシウム・・・331mg  
 ・ 脂質・・・・・・・・21.0g    ・鉄・・・・・・・・4.9mg  
 ・ 炭水化物・・・・122.7g    ・食物繊維・・・・7.3g

★納豆・卵・ひじきの組み合わせは、鉄&カルシウム&食物繊維がしっかり。アスリートにおすすめの鉄板メニュー。



- ・ マウントジャージャー麺
- ・ なすのツナ煮
- ・ 茹でとうもろこし

・ エネルギー・・・780kcal  
 ・ たんぱく質・・・34.3g    ・カルシウム・・・69mg  
 ・ 脂質・・・・・・・・19.6g    ・鉄・・・・・・・・3.4mg  
 ・ 炭水化物・・・・113.3g    ・食物繊維・・・・10.7g

★まぐろのうま味が移っているので、ツナ缶の油はそのまま使います。ナスは乱切りにしてジッパー付き袋に入れて、1本あたりレンジで1分30秒加熱。水分をよく絞ってから、炒り煮にします。



- ・ 白飯（150g）
- ・ 魚（カジキマグロ）チーズ焼き
- ・ 華麗な肉じゃが
- ・ トマトサラダ
- ・ すその水ギョーザ

・ エネルギー・・・972kcal  
 ・ たんぱく質・・・43.0g    ・カルシウム・・・315mg  
 ・ 脂質・・・・・・・・42.4g    ・鉄・・・・・・・・2.9mg  
 ・ 炭水化物・・・・100.5g    ・食物繊維・・・・8.3g

★低脂肪のかじきまぐろとチーズで筋肉づくり  
 ★カレーはフレイクタイプを使用します。食欲をそそる一品です。  
 ★すその水ギョーザはもちもちした皮がおいしい！モロヘイヤ入りです。  
 ★ほうれん草、トマトなどβ-カロテンやリコピンで抗酸化作用促進。

## ・3日目



- ・ 白飯
- ・ 焼き魚（さば）おろし添え
- ・ 納豆
- ・ ポテトサラダ
- ・ 味噌汁（冬瓜、油揚げ）
- ・ オレンジ、キヌア入りヨーグルト

・ エネルギー・・・834kcal  
 ・ たんぱく質・・・30.5g      ・ カルシウム・・・274mg  
 ・ 脂質・・・・・・・・・・25.7g      ・ 鉄・・・・・・・・・・3.9mg  
 ・ 炭水化物・・・・・・117.0g      ・ 食物繊維・・・・・・・・7.6g

★塩サバを使う場合は塩分不要。青魚の油と納豆で血液サラサラ。



- ・ パノラマちらし寿司（鮭、チーズ、胡瓜）
- ・ 冷ややっこ
- ・ あさりの味噌汁

・ エネルギー・・・872kcal  
 ・ たんぱく質・・・35.5g      ・ カルシウム・・・332mg  
 ・ 脂質・・・・・・・・・・20.9g      ・ 鉄・・・・・・・・・・3.8mg  
 ・ 炭水化物・・・・・・127.5g      ・ 食物繊維・・・・・・・・1.9g

★彩りがきれいで、チーズが味のアクセントです。



- ・ 白飯
- ・ 豚しゃぶ（豚肩ロース）
- ・ ゴーヤと卵ときのこの炒め物
- ・ 海草サラダ
- ・ とろろこぶ

・ エネルギー・・・831kcal  
 ・ たんぱく質・・・38.3g      ・ カルシウム・・・181mg  
 ・ 脂質・・・・・・・・・・31.8g      ・ 鉄・・・・・・・・・・3.6mg  
 ・ 炭水化物・・・・・・94.9g      ・ 食物繊維・・・・・・・・8.3g

★疲れたときには豚肉のビタミンB1補給が効果的

## ● 4日目



- 白飯
- 肉団子黒酢（キヌア入り）
- 厚焼き玉子
- 大根とツナのサラダ
- 味噌汁（油揚げ、かぶ）
- メロン、キヌア入りヨーグルト

・エネルギー…908kcal  
 ・たんぱく質…32.6g      ・カルシウム…259mg  
 ・脂質…30.7g          ・鉄…3.5mg  
 ・炭水化物…118.9g      ・食物繊維…4.1g

★黒酢でからめて肉団子をさっぱりと



- 牛すき金メダルうどん
- 枝豆とじゃこのおにぎり
- いんげんのピーナッツ和え

・エネルギー…862kcal  
 ・たんぱく質…38.8g      ・カルシウム…131mg  
 ・脂質…20.9g          ・鉄…3.5mg  
 ・炭水化物…120.2g      ・食物繊維…5.1g

★ちりめんじゃこは乾煎りして香ばしさをプラス



- 白飯
- 麻婆豆腐
- 魚（タイ）くずたたき梅の里ソース
- なすとピーマンのみそ炒め
- 胡瓜と塩昆布和え

・エネルギー…840kcal  
 ・たんぱく質…40.2g      ・カルシウム…264mg  
 ・脂質…26.2g          ・鉄…5.1mg  
 ・炭水化物…101.9g      ・食物繊維…6.0g

★アスリートは食べるのも練習のひとつ。ピリ辛の麻婆豆腐、さっぱり味の梅ソースの献立はきつい練習の後でも食欲をそそります。

## • 5日目



- 白飯
- 焼き魚（鮭）
- キヌア入り肉みそ
- 味噌汁（ナス、トマト、油揚げ）
- イチゴ、キヌア入りヨーグルト

・エネルギー・・・788kcal  
 ・たんぱく質・・・35.7g      ・カルシウム・・・240mg  
 ・脂質・・・・・・・・・・19.5g      ・鉄・・・・・・・・・・2.8mg  
 ・炭水化物・・・・・・112.3g      ・食物繊維・・・・・・5.7g

★みそ汁のトマトは種を除いて。意外な組み合わせですが、トマトはグルタミン酸が多いのでみそ汁のうま味をアップします。  
 ★キヌア肉みそで、野菜をモリモリ食べましょう。



- 駿河（湾）ONE冷製パスタ
- かつおのカルパッチョ
- かぼちゃのポタージュ

・エネルギー・・・825kcal  
 ・たんぱく質・・・46.8g      ・カルシウム・・・230mg  
 ・脂質・・・・・・・・・・27.0g      ・鉄・・・・・・・・・・3.6mg  
 ・炭水化物・・・・・・91.0g      ・食物繊維・・・・・・8.2g

★駿河湾の新鮮な魚介類をたっぷりどうぞ。エビやイカには疲労回復作用のあるタウリンが多く含まれています。



- 白飯（150g）
- 魚（さわらorさごし）利休焼き
- 塩焼きそば（にら、えび）
- ひじきサラダ
- 小田巻き蒸

・エネルギー・・・852kcal  
 ・たんぱく質・・・40.7g      ・カルシウム・・・224mg  
 ・脂質・・・・・・・・・・27.8g      ・鉄・・・・・・・・・・3.6mg  
 ・炭水化物・・・・・・104.4g      ・食物繊維・・・・・・8.9g

ポイント一言

## ・6日目



- ・ 白飯
- ・ スパニッシュオムレツ
- ・ コールスローサラダ
- ・ 牛肉のしぐれ煮
- ・ 味噌汁（キャベツ、えのき）
- ・ パイン、キヌア入りヨーグルト

・ エネルギー・・・847kcal  
 ・ たんぱく質・・・32.3g      ・ カルシウム・・・270mg  
 ・ 脂質・・・・・・・・・・24.3g      ・ 鉄・・・・・・・・・・3.8mg  
 ・ 炭水化物・・・・・・118.0g      ・ 食物繊維・・・・・・5.9g



- ・ 駿河丼（まぐろ、大和芋、オクラ）
- ・ 小松菜としらすのナムル
- ・ かきたま汁
- ・ イチゴ

・ エネルギー・・・836kcal  
 ・ たんぱく質・・・43.1g      ・ カルシウム・・・228mg  
 ・ 脂質・・・・・・・・・・10.1g      ・ 鉄・・・・・・・・・・4.6mg  
 ・ 炭水化物・・・・・・136.5g      ・ 食物繊維・・・・・・5.9g

★高たんぱくのマグロに、大和芋とオクラのネバネバパワーをプラスで元気になります。



- ・ 白飯
- ・ キヌア・レバー入りハンバーグ
- ・ ミルクきんぴら
- ・ モロヘイヤお浸し
- ・ カレースープ（キャベツ、えのき、たまねぎ）

・ エネルギー・・・898kcal  
 ・ たんぱく質・・・41.5g      ・ カルシウム・・・265mg  
 ・ 脂質・・・・・・・・・・28.2g      ・ 鉄・・・・・・・・・・8.2mg  
 ・ 炭水化物・・・・・・106.5g      ・ 食物繊維・・・・・・8.5g

★赤ワインは分量になるまで煮詰めてください。レバーが苦手な人でもソースのkokでおいしく食べられます。貧血改善に、ぜひどうぞ！





## • 7日目



- 白飯
- 日の丸卵
- 京がんも含め煮
- ピーマンとじゃこ炒め
- サバ缶と大根のスープ
- キウイ、キヌア入りヨーグルト

・エネルギー・・・815kcal  
 ・たんぱく質・・・33.0g      ・カルシウム・・・443mg  
 ・脂質・・・・・・・・・・25.5g      ・鉄・・・・・・・・・・3.8mg  
 ・炭水化物・・・・・・109.3g      ・食物繊維・・・・・・7.1g

★じゃこ炒めは、野菜以外の材料を混ぜて、レンジ加熱で作ります。野菜と和えてサラダにも、そのままご飯に混ぜても。にんにくとごま油の香りがイケる！



- 頂ビビンバ
- 拌三絲
- わかめスープ

・エネルギー・・・850kcal  
 ・たんぱく質・・・32.9g      ・カルシウム・・・182mg  
 ・脂質・・・・・・・・・・33.7g      ・鉄・・・・・・・・・・3.9mg  
 ・炭水化物・・・・・・94.7g      ・食物繊維・・・・・・4.6g

★牛肉に含まれる鉄分は緑黄色野菜で吸収率アップ。  
 ★ビビンバは味がしっかりついています。よく混ぜてから食べると、シャキシャキ野菜と肉の食感が食欲をすすめます。



- 白飯 (150g)
- チキンアンナ
- ジャーマンポテト
- たたき胡瓜
- 中華スープ (もやし)

・エネルギー・・・845kcal  
 ・たんぱく質・・・55.1g      ・カルシウム・・・281mg  
 ・脂質・・・・・・・・・・28.4g      ・鉄・・・・・・・・・・2.3mg  
 ・炭水化物・・・・・・88.5g      ・食物繊維・・・・・・5.5g

★トマト、チーズで鶏むね肉にうま味を加えて。  
 ★鶏肉は、スチコンか電子レンジで予備加熱して、斜めに包丁を入れて、トマトとチーズをはさみグリルでチーズが溶けるまで加熱します。  
 (肉に切り込みを入れる際は、1cmくらい厚みを残してください。切り離さないこと。)



裾野市 × 日本大学短期大学部 食物栄養学科

# すその頂飯21Recipe + α



捕食におすすめ

## すそのキヌアバー



裾野産のキヌアと大豆粉、玄米粉、そば粉が入った栄養バー。  
プルーン、アーモンドもプラスして腹持ちがよく捕食に最適です。