

「がんばらんば 長崎流おもてなしレシピ集」とは？

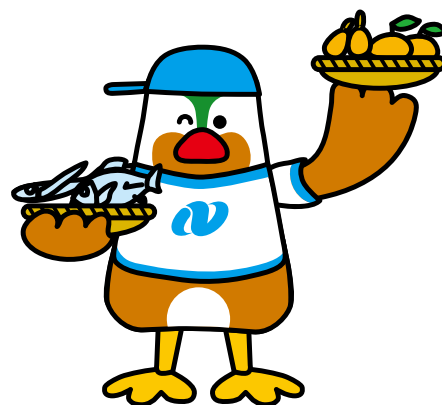
この「がんばらんば 長崎流おもてなしレシピ集」は、長崎がんばらんば国体・長崎がんばらんば大会に参加する選手・監督の方々が最良のコンディションで活躍できるよう、スポーツ栄養学にもとづいた栄養面や衛生面に配慮し、食文化の香り高い“長崎らしさ”を実感していただけるように配慮して作成しました。

旅館・ホテル等宿泊施設の方々は、このレシピ集を参考にして、スポーツ選手に適した食事を提供していただきたいと思います。



レシピの特徴

- 1 スポーツ選手の試合前後の食事として適するよう、脂質を控えて、消化吸収が良く、疲労回復にも効果的なメニューの構成としています。
- 2 「長崎がんばらんば国体・長崎がんばらんば大会」の開催時期を考慮し、期間中に入手しやすい旬の食材を中心に使用し、季節感を盛り込んでいます。
- 3 長崎県内の郷土料理を取り入れるなど“長崎らしさ”を盛り込んでいます。
- 4 特別な調理法や器具を使用しなくても調理できる料理にしています。
- 5 衛生面に配慮し、刺身などの「生もの」を避けています。



●栄養基準量（1人1日あたりの目安）

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			
				カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
3,000	120	70	470	1,000	14~15	1,000	2.5	2.5	200

●栄養基準量をみたす食品構成（1人1日あたりの目安）

（単位：g）

穀類	肉類	魚介類	卵類	豆・豆製品	乳・乳製品	緑黄色野菜	その他野菜	海藻類	きのこ類	いも類	果実類	油脂類	砂糖類
500	70	80	60	100	500	180	250	4	15	80	300	20	20

*穀類には、米の0.5%程度「ビタミンB1強化米」を混入する。

「長崎がんばらんば国体」標準献立作成方針より