

【育成資料 2】

山の食事

☆皆さんの1日に必要なエネルギーの摂取量はどのくらいでしょうか？

1日に必要なエネルギー量は計算で求めることが出来ます。まず標準体重を求めます。

$$\frac{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22}{10000} = \text{標準体重 (kg)}$$

(1) 事務職や主婦など、おもに部屋の中での生活している人であれば

…標準体重×25 kcal

(2) セールスマンなど、外に出歩くが重労働ではない人…標準体重×30kcal

(3) 肉体労働者など、重労働をしている人…標準体重×40 kcal

(例) 身長が 170 cm

$1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \text{ kg}$ ～次に標準体重に運動量別のエネルギー量を掛けます。

(1) の場合 $63.58 \text{ kg} \times 25 = 1589.5 \text{ kcal} \div 1600 \text{ kcal}$

(2) の場合 $63.58 \text{ kg} \times 30 = 1907.4 \text{ kcal} \div 1900 \text{ kcal}$

(3) の場合 $63.58 \text{ kg} \times 40 = 2543.2 \text{ kcal} \div 2600 \text{ kcal}$

*必要なエネルギー量がわかったところでこれを1日3食にほぼ均等に分けます。たとえば1日に必要なエネルギー量が(3) 2600 kcalの場合、朝食 800 kcal、昼食 800 kcal、夕食 1000 kcal とします。バランス良い食事を摂ることが大切です。

山行行程内容によってこれを(2)(3)を参考にしてく山の食事>に適応できるのではないかと思います。(もちろん行動食、非常食も必要ですが量や種類は個人の判断)

右に→

(主 食)

白米ご飯	90g	151kcal	120g	202 kcal	150g	250kcal	180g	302kcal
食パン	60g	158kcal	45g	119kcal	アンパン 295～357kcal メロンパン 530～561kcal は(高カロリー) コッペパン(ジャム&マーガリン) 546kcal ・日本酒 1合 196kcal ・缶ビール 350ml ≙140kcal ・ワイン(100ml) 73kcal ・ウイスキー(アルコール分 40%) シングル 1杯<30ml> 67kcal、 <u>・市販のゆで蕎麦</u> 160g入り 213kcal・ <u>ゆでうどん</u> 200～230g 入り 210～242kcal・ <u>中華麺</u> 170g 入り 290kcal			
ローパン	60	168kcal	120	336kcal				
ゆで蕎麦	100	132kcal	200	264kcal				
ゆでうどん	100	105kcal	200	210kcal				
スパゲティ	100	149kcal	200	298kcal				
中華麺	100	149kcal	200	298kcal				



『登山の料理』

—簡単実践的レシピ—

主 菜

<かた焼きそば 115g 228kcal>

野菜炒め&**中華丼**<ご飯 150g 250kcal> (1人分) 総 460kcal

4人分

(材 料)

- ・豚肉 150g (こま切れ、バラ肉)
- ・芝エビ 150g ・いか 75g (※中華丼の場合)
- (冷凍物ミックスで1袋4~5人) 300円
- ・ピーマン 1個 <種を取り下処理>
- ・人参 75g (中 1/2) <刻んで下処理>
- ・キャベツ 200g (1/4) <芯を抜いて下処理>
- ・玉ねぎ 120g (中 3/4) <刻んで下処理>
- ・もやし 1袋
- ・なると (1/2) 又はかまぼこ (小さめ 1/2)
- ・しいたけ 1袋
- ・うずらの水煮 (1袋) (※中華丼の場合) 130円

(合わせ調味料)

- ・油 少々 (ごま油)
- ・中華味のだし 小さじ1~2
- ・塩 小さじ1/2~
(醤油は好み)
- ・胡椒 少々

《アレンジ》

中華丼の場合 水 400ml位

※片栗粉 大きじ2、水 大きじ2

(とろみ) ↓

皿うどん (かた焼きそば)

《材料費~野菜炒め 504円÷4》《中華丼 960円÷4》 ☆調味料費は含まない

【作り方】

油で肉を炒め玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しいたけ、もやし、なるとの順で炒めていき、胡椒、中華だしを入れて最後に好みの塩加減(醤油)で味を調える。中華丼、皿うどんのアレンジも出来る。(うずらの玉子の水煮 16kcal、冷凍芝エビいかのミックス 5kcal) 夏の食材は傷みやすいです。冷凍のできる物は冷凍にして、保冷袋などに入れて準備すると良い。

※2日目の場合<焼鳥の缶詰やソーセージ>

牛 井 <ご飯 150g 250kcal> (1人分) 総 852kcal

5人分

(材 料)

(合わせ調味料)

- ・牛肉 (薄切り切り落とし) 500g
(オーストリア、アメリカ産)
- ・玉ねぎ 300g (大1個)
- ・しいたけ 1袋
- ・春雨 30g
- ・生姜 少々 (みじん切り)
- ・温泉卵 5個 (1個=152kcal)

- ・油 少々
- ・水 500ml
- ①・醤油 大さじ4
- ・酒 大さじ3
- ・砂糖 大さじ3
- ・みりん 大さじ2
- ・だし 小さじ2
- ②・塩 少々

《材料費 1500円÷5》

.....

【作り方】

油で牛肉を炒めて水 500ml～①の調味料を合わせ煮込む。塩～少々入れ味を調える。最後に火を止める3分程前に春雨を入れて、出来上がりです。温泉卵をのせるとカロリーも高くなります。

ミネストローネ <食パン 1枚 60g (6枚切り) 158kcal> (1人分) 457kcal

5人分

(材 料)

(合わせ調味料)

- ・いんげん 50g
- ・玉ねぎ 200g (1個)
- ・人参 1/2本
- ・じゃが芋 大2個
- ・ベーコン 150g
- ・マカロニ 40g
- ・ニンニク (2カケ～好みで) みじん切り
- ◎油 少々
- ◎水 1ℓ～ (水の量は好みで)
- ◎コンソメ 大さじ1～
- ・塩、コショウ 少々
- ・赤唐がらし 1個
- ・トマト缶 (小) ペースト状のパックの物
- ・トマトジュース 200ml

《材料費 1000円÷5》

※もっとエネルギー量を増やしたいと考えた場合、好みで (ベーコン 30g=23kcal) の代わりに (鶏もも肉 80g=160kcal) (鶏むね肉 80g=152kcal)

【作り方】

油、みじん切りにしたニンニク入れベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、いんげんの

順に炒め塩、コショウをして水 10以上を入れて煮込む。コンソメ赤唐がらし、トマト缶、トマトジュース加えて最後にマカロニを入れコトコトと煮つめれば出来上がる。
※多く作り置きして翌朝の朝食のスープとして頂くのも良いと思う。しかし時季による。

※標高 1000m 以上になると水の沸騰温度は 90℃位の為（水は 1 気圧の圧力下では 100℃）高い所での調理にむかない（根野菜に火が通りにくい）。

和風スパゲティ <スパゲティ 100g 茹で上がり 378kcal> (1 人分) 総 480kcal

5 人分

(材 料)

- ・ほうれん草 250g (1 束)
- ・玉ねぎ 200 g (1 個)
- ・人 参 100 g 小 1 本 (せん切り)
- ・しめじ 150 g
- ・ハム 100 g
- ・ニンニク (2 カケ～好み) みじん切り

(合わせ調味料)

- ・油<オリーブオイルなど>
- ①つゆの素 50ml位
- ・コンソメ (顆粒) 大さじ 1
- ・塩 少々

《材料費 800 円÷5》

.....

【作り方】

油、みじん切りにしたニンニクを炒め玉ねぎ、人参、ハム、しめじの順に入れ水分が出て柔らかくなったところに、ほうれん草を加え炒める。コンソメ、①つゆの素を入れて塩で味を整える。その具と一緒に茹でたスパゲティを加え混ぜる。

スパゲティ (ペペロンチーノ) <スパゲティ 100 g> (1 人分) 総 448kcal

5 人分

(材 料)

- ・チンゲン菜 250 g (1 束)
- ・玉ねぎ 200 g
- ・ベーコン 100 g
- ・しめじ 150 g
- ・ニンニク (2 カケ～好み) みじん切り

(合わせ調味料)

- ・油<オリーブオイルなど>
- ・コンソメ (顆粒) 大さじ 1
- ・赤唐がらし 1 個
- ・塩、黒コショウ

《材料費 700 円÷5》

(夏にお勧め) 市販の冷凍麺を使用して

サラダうどん <うどん 200 g 210kcal> (1人分) 総 300kcal

5人分

(材 料)

- ・キュウリ 1本 (せん切り)
- ・トマト 1個
- ・生わかめ 50g
- ・ロースハム 100g
- ・レタス 1/4
- ・カニかま 100g

(合わせ調味料)

- ・めんつゆ 100~150ml位 (液を薄める)
- (または和風ドレッシング、好みの量)

《材料費 680 円 ÷ 5》

サラダ蕎麦 <蕎麦 200 g 264kcal> (1人分) 総 320kcal

5人分

(材 料)

- ・レタス 1/4
- ・コーン缶 (小)
- ・生わかめ 50g
- ・カイワレ大根 (小1パック)

(合わせ調味料)

- ・めんつゆ 100~150ml位 (液を薄める)
- ・わさび 少々

《材料費 700 円 ÷ 5》

冷やし中華 <中華麺 200g 310kcal> (1人分) 総 490kcal

5人分

(材 料)

- ・キュウリ 1本
- ・トマト 1個
- ・卵焼 (冷やし中華用、市販)
- ・ロースハム 120g

(合わせ調味料)

- (参考)・めんつゆ 26ml (3倍に薄める)
- ・酢 8ml
- ・砂糖 38g
- ・ごま油 25ml

《材料費 1030 円 ÷ 5》

☆市販の冷やし中華のつゆを使うと便利です。

担当 村越 智子 2017/11/20