

わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ標準献立作成方針

1 目的

この方針は、わた SHIGA 輝く国スポ・障スポに参加する選手等が最良のコンディションで活躍できるよう、栄養面や衛生面を考慮し、かつ、滋賀県らしさを盛り込んだ食事を宿泊施設で提供するために、標準献立を作成することを目的とする。

2 栄養基準量

標準献立における選手等の1日当たりの栄養基準量は、おおむね下表を目安とする。

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	無機質		ビタミン				食物繊維
					カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	
					mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
男性	3,000	105	65	500	800	12	900	1.8	2.0	150	20
女性	2,500	85	55	420	650	14	700	1.5	1.6	150	18

3 食品構成

上記の栄養基準量に対応した食品構成は、おおむね下表を目安とする。

食品群	1日当たりの摂取量 (g)		食品群	1日当たりの摂取量 (g)	
	男性	女性		男性	女性
穀類	510	400	緑黄色野菜	180	180
肉類	100	100	その他の野菜	200	200
魚介類	70	70	海藻類	4	4
卵類	60	60	きのこ類	15	15
豆・豆製品	100	100	果物類	200	200
乳・乳製品	300	300	砂糖類	25	25
いも類	100	100	油脂類	25	25

4 選手のコンディションづくりへの配慮

標準献立は、競技前後の選手のコンディションを考慮し、消化吸収がよく、体力維持と疲労回復に効果的な食事内容となるよう配慮する。

5 食材

食材は、両大会開催期間中に入手しやすく、かつ、食事料金も考慮のうえ、利用可能なものを選定する。

また、滋賀県産の食材を積極的に活用する。

6 滋賀県らしさ

琵琶湖に象徴される豊かな自然とおだやかな気候に育まれた県内各地の特産物や郷土料理を積極的に取り入れ、滋賀県らしいおもてなしを盛り込んだ献立を作成する。

7 調理方法

肉類や魚介類は加熱調理するなど、衛生上の配慮をしたものとする。

また、多くの宿泊施設において標準献立を活用できるよう、特別な調理法や器具を使わず容易に調達できるものとする。

8 作成する献立数

作成する献立数は、おおむね次のとおりとする。

朝食	夕食
3例	3例

9 標準献立の普及等

- (1) 作成した標準献立の普及を図るため、献立ごとに特徴、栄養分データ、食材等の分量、調理方法等を記した「標準献立集」を作成する。

また、宿泊施設等に対し、国スポ・障スポに参加する選手等の献立を調整する際の参考としてもらうことを目的として、宿泊施設等に配布するとともに、ホームページに掲載し、その普及を図る。

- (2) 「標準献立集」には、標準献立のほか、以下の注意事項並びに選手等のコンディションづくりに適した食材・調理方法等についても記載する。

- ・アレルギー物質を含む食品に起因する健康被害を未然に防止するため、食品表示法によるアレルギー表示の基準に沿った使用食材を表示すること。
- ・食中毒等の発生防止に万全を期すため、使用食材、調理場や調理器具、調理方法等における衛生管理を徹底すること。