

Vol.19

食事の本棚

練習後はできるだけ
早く食べることを
大切にしています！



NEC
GREEN ROCKETS
TOKATSU



ラグビー
黄世羅選手

こんにちは！農林水産省 関東農政局です。

今回はプロラグビーチーム、

NECグリーンロケッツ東葛のクラブハウスで

提供されているお食事を紹介します。

スポーツ選手のお食事ぜひご覧ください！

目次

1. 選手紹介（黄 世羅選手）
2. お品書き
3. 調理師のひとこと
4. 選手のひとこと
5. 食ミラ30秒講座 ～みえるらべる PART 1～



Player's profile

選手紹介



ふあん せら

氏名

黄 世羅

ポジション

プロップ

年齢

22歳

身長

180cm

出身

愛知県

マイ
ブーム

レコード集め

練習終わりに
家でレコードを聞いて
リラックスしています





かぼちゃ・さつまいも・玉ねぎ・
ブロッコリー・紫キャベツは
国産です！

お品書き

主食：チキンオムライス、うどん

副菜：かぼちゃ、さつまいも、玉ねぎ、
ブロッコリー、紫キャベツ

主菜：ポークソテー

牛乳・乳製品：乳酸菌飲料

果物：パイナップル、リンゴジュース

Chef's voice

調理師のひとこと

練習後の選手は疲れているので、
手間（ご飯を各自で盛り付ける等）をかけずにすぐ食べられる
ご飯であり、食べたくなる馴染のある献立にしています。
この日は海外の選手もチキンライスには馴染みがあるので、
オムライスにしました。一つの容器にオムライスと
豚肉ソテーを盛り付けて、栄養も摂取できるようにしました。
油脂を嫌う傾向があるので、
お肉や野菜はコンベクションオーブンで蒸し焼きにしてから
タレや手作りした調味料と混ぜています。



Player's voice

選手のひとこと

体重110 kg くらいをキープするために、**炭水化物**と**タンパク質**を摂取することを心がけています。
練習後できるだけ早く食べることも大切にして
います。一日メインの食は3食、空腹を作らない
ために間食もしっかり摂るようにしています。
納豆を一日一回以上は食べるようにしています。
→発酵食品なので体に良いのと、
個人的に味も好きなので続けています！



食ミラ30秒講座

食と環境を未来の子どもたちへ

～みえるらべる編～

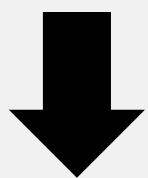


みえるらべる

PART 1

みえるらべるを知っていますか？
今回は環境にやさしいことを表す
みえるらべるについて紹介します！

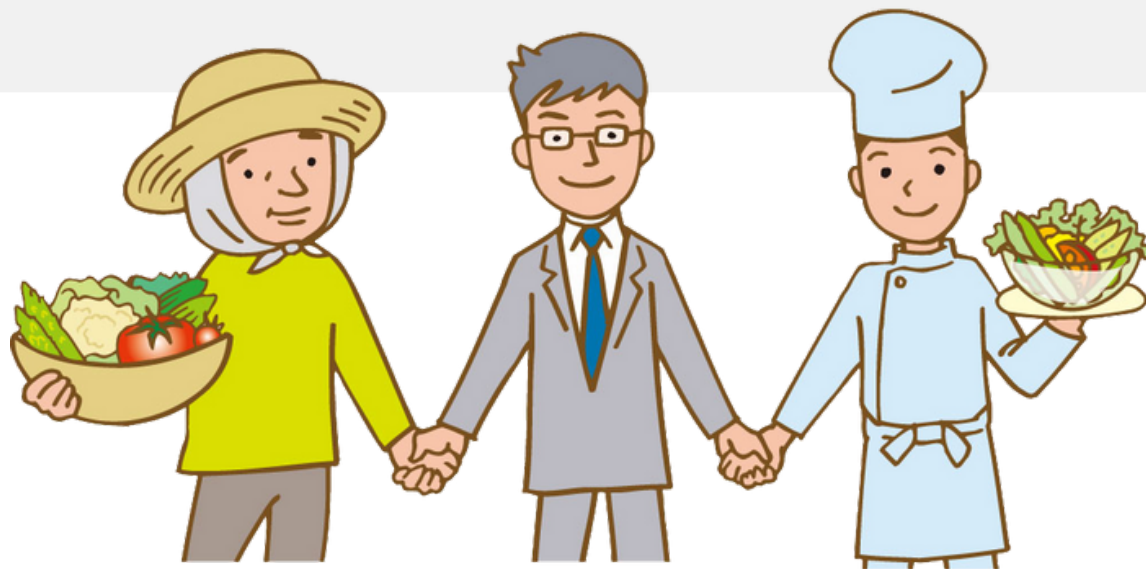
みる × えらべる



みえるらべる



みえるらべる（環境負荷低減の見える化）とは、**生産者の環境負荷低減の取組を評価し、星の数で分かりやすく表示したもの。**



みえるらべるを表示した農産物の販売・流通が全国に広がっています。
私たちも環境にやさしい食品を購入することで、
環境負荷の低減に貢献することが出来ます！

参考：関東農政局HP

「農産物の環境負荷低減の取組『見える化』（みえるらべる）について」



MAFF
Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries
農林水産省