

食事回数や
1日の摂取カロリー数は
意識をしています

Vol.20

食事の本棚

KANAGAWA
VANGUARDS



車いすバスケットボール
前田 柊選手

こんにちは！農林水産省 関東農政局です。

今回は、車いすバスケットボールチーム

神奈川VANGUARDS、前田 柊選手の

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！

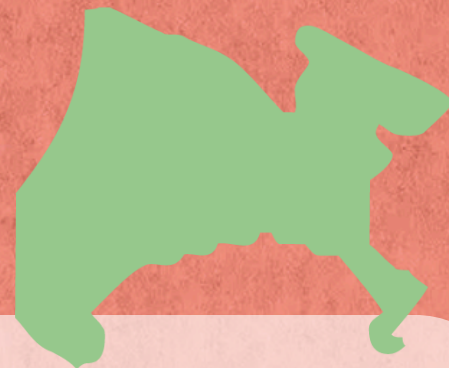
目次

1. 選手紹介（前田 柊選手）
2. お品書き
3. 選手のひとこと
4. 食ミラ30秒講座 ～JASマーク編 PART 1～



Player's profile

選手紹介



まえだ しゅう

氏名

前田 柊

ポジション

ガード

神奈川

VANGUARDSの
キャプテンです！

生年月日

1997/02/25

出身

神奈川県

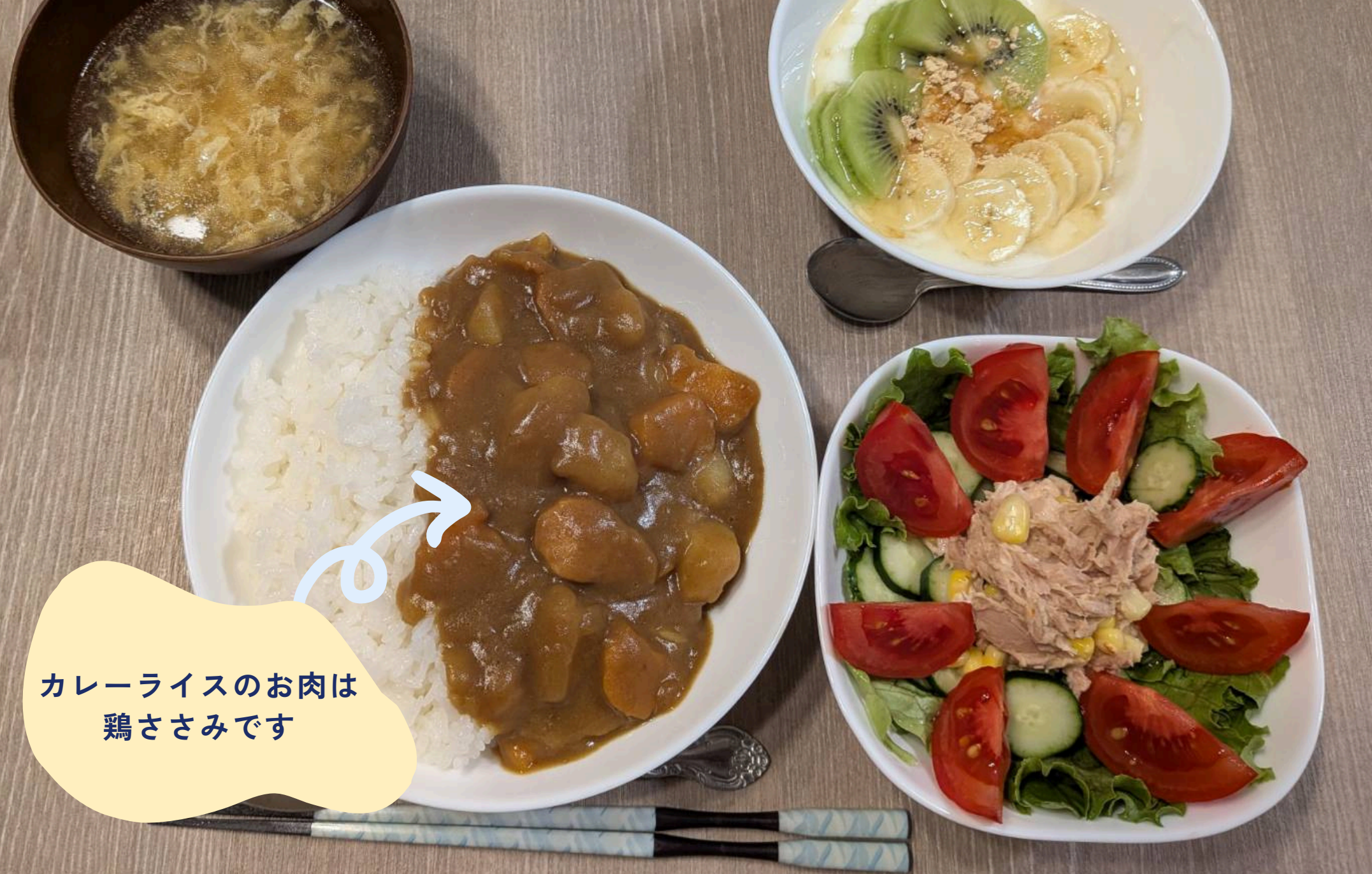
好きな
食べ物

ピーマンの肉詰め

マイ
ブーム

MBTI（性格診断）





カレーライスのお肉は
鶏ささみです

お品書き

主食：カレーライス

副菜：サラダ、スープ、カレーライス

主菜：カレーライス

牛乳・乳製品：ヨーグルト

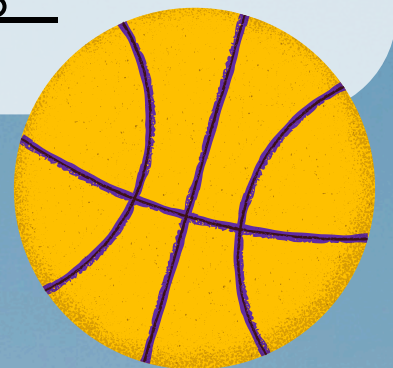
果物：バナナ、キウイフルーツ

Player's voice

選手のひとこと

カレーライスに含まれるお肉はささみを使用し、脂質を抑え、野菜は色とりどりになるよう意識しました。カレーライスは簡単に多くの栄養素を摂れるため、頻繁に作ります。

体重が減りやすい体質のため、食事回数や1日の摂取カロリー数は意識をしています。食事内容は制限をかけすぎるとストレスになるため、ポイントを決め、試合前は脂質を抑えたり工夫をしています。



食ミラ30秒講座

食と環境を未来の子どもたちへ

～JASマーク編～



SWIPE



そもそもJASとは？ JASマーク

PART 1

.....
今回からJASマークについてです！
JASマークを見たことある方は大半だ
と思いますが、その内容については
ご存じでしょうか？
.....

そもそもJASとは... **日本農林規格の頭文字**！



お家にJASマークが
ついたものはあるかな？



飲食料品、油脂、農産物、林産物、畜産物、水産物などの
品質や成分、生産方法、管理方法、サービスなどの基準を
農林水産大臣が定める**国家規格**。

国が認めた登録認証機関から認証を受けると、
その証として日本農林規格を満たす製品や広告等に
JASマークを表示することができます。

参考：AFF「知りたいJAS 楽しい外食」（2024年10月号）



MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省