

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



車いすバスケットボール  
前田 栄選手

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 栄選手の**

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 栄選手）
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 梢

ポジション

ガード

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）

神奈川  
VANGUARDSの  
キャプテンです！





## 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

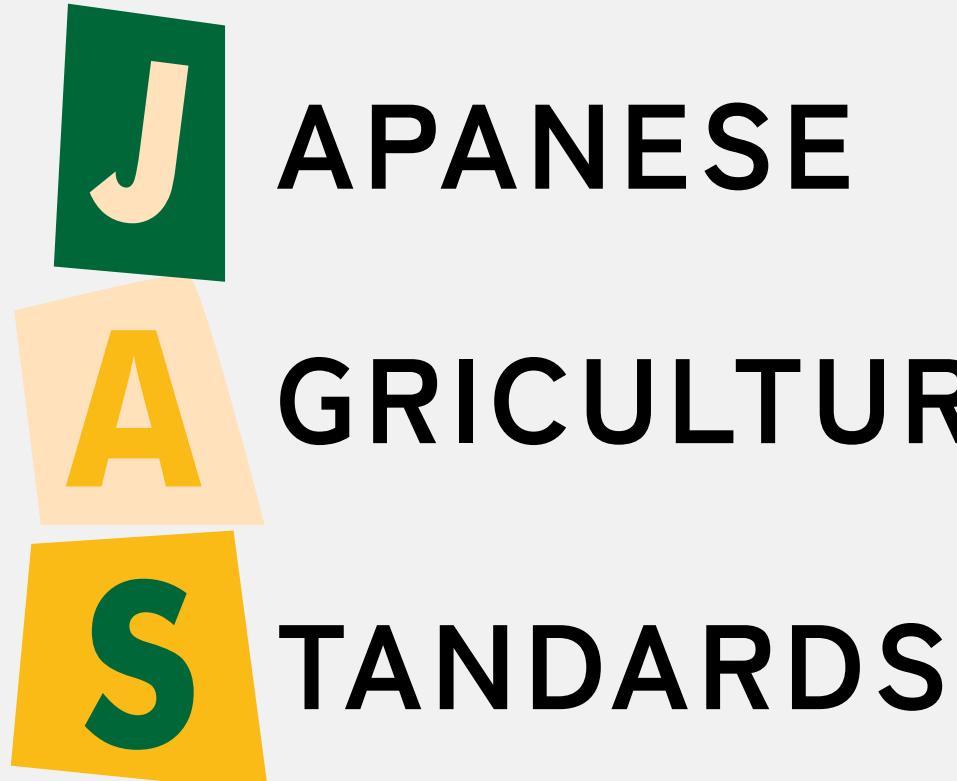
そもそもJASとは？

# 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。



**MAFF**

Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries

農林水産省