

プロになって  
よりバランスを意識する  
ようになりました

Vol.22

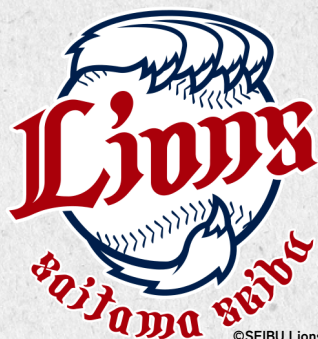
# 食事の本棚



©SEIBU Lions



©SEIBU Lions



©SEIBU Lions

野球  
渡部 聖弥選手



こんにちは！農林水産省 関東農政局です。

今回はプロ野球チーム、

**埼玉西武ライオンズ**一軍選手の

試合前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（渡部 聖弥選手）
2. お品書き
3. 食事会場の様子
4. 栄養士のひとこと
5. 選手のひとこと
6. チームの食に関する取り組み
7. 食ミラ 30秒講座 ～JASマーク編 PART 3～





Player's profile

# 選手紹介



わたなべ せいや

氏名

渡部 聖弥

ポジション

外野手

生年月日

2002/08/31

身長

177cm

出身

広島県

マイ  
ブーム

食べる こと



©SEIBU Lions

オフの日には  
食べに出かけることも  
結構あります





レモンの酸味は  
胃酸分泌↑  
暑い日の食欲UPに！

## お品書き

**主食**：わかめご飯

**副菜**：サラダ、焼売

**主菜**：蒸し鶏の塩レモンソース

**牛乳・乳製品**：ヨーグルト

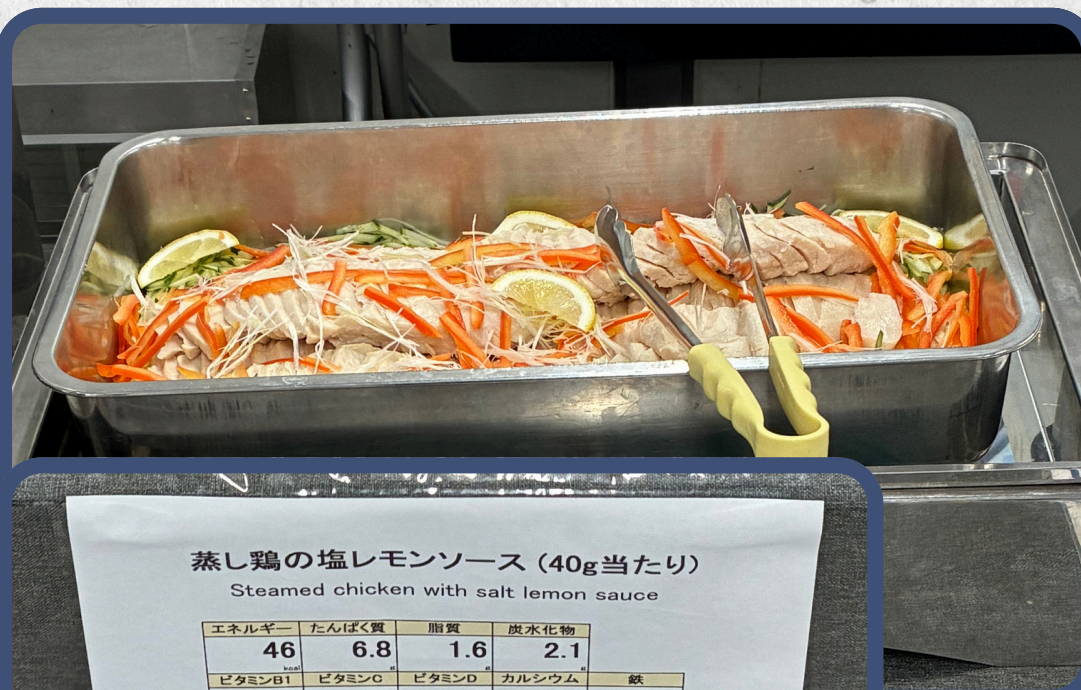
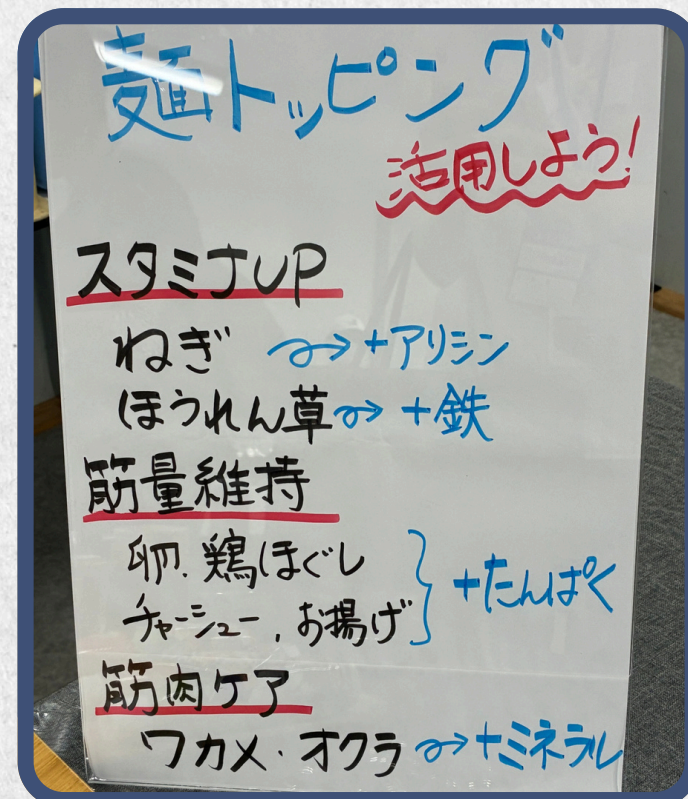
**果物**：メロン



# 食事会場の様子



ノンオイルドレッシング  
の表示



蒸し鶏の塩レモンソース (40g当たり)  
Steamed chicken with salt lemon sauce

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  |     |
|--------|-------|-------|-------|-----|
| 46     | 6.8   | 1.6   | 2.1   |     |
| ビタミンB1 | ビタミンC | ビタミンD | カルシウム | 鉄   |
| 0.04   | 19    | 0     | 11    | 0.1 |

栄養成分表示



自分で選ぶビューッフェスタイル！  
健康的な食事をサポートする工夫が  
随所に施されていました！



# 栄養士のひとこと

一軍選手の食事は、バイキング形式のため、様々な選手のカラダづくりや、コンディショニングの課題に対応できるメニューの組み合わせにしています。寮やベルーナドームで食事を提供していただいている、(株)フジ産業の管理栄養士さんにメニュー案を作成していただき、選手のコンディショニングや、嗜好を踏まえて調整をしています。

試合前の食事は、基本、**炭水化物** 中心のメニューとなりますが、野球はほぼ毎日試合があるため、シーズン中に筋肉量維持できるように、**タンパク質** もしっかりとれるようなメニュー構成にしています。野球は試合時間が長いため、消化が良いものだけでなく、腹持ちが良い料理も取り入れています。



Player's voice

# 選手のひとこと

試合のある日とない日で食事内容に違いはありません。ただ、運動を多めにした際には**タンパク質**、**糖質**も直後に多めに摂るようにしています。プロになってからはよりバランスを意識して食事を選ぶようになりました。

試合のある日は18時に試合開始なので、15時30分頃から食事をしています。





# 埼玉西武ライオンズ 食に関する取り組み

## エルズスクールランチ

エルズスクールランチとは、埼玉県内の全63市町村と株式会社西武ライオンズが締結している、

「連携協力に関する基本協定」（フレンドリーシティ）の一環として行っているプログラムの1つ。

選手が食べているカレーのレシピを市町村に無償で提供し、小中学校の給食として提供してもらう取り組み。

トップアスリートの食事を実体験することで、食育のきっかけづくりを目的に実施している。

若獅子寮で提供している若獅子カレー。  
ルー＋玉ねぎ＋お肉のシンプルな具材で  
スパイシーなのが特徴だそう！





# 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





社会におけるJASの役割

# JASマーク

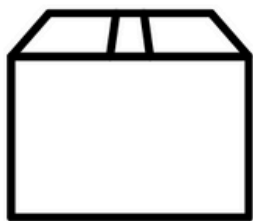
PART 3

今回は基準にクリアしていることを表すJASマークが社会に果たしている役割について紹介します！

国や自治体が、民間から物資やサービスを購入したり、補助金を支給したりする場合に、JASへの適合を求めることがあります。それは国が定めた基準を満たした信頼できる製品であることの証明だからです。**JAS認証を受けることで品質やサービスなどに対する取引先の信用度が向上**します。JASは高い信頼性の証明という意味で、社会に対して大きな役割を果たしているのです。

## 公共調達

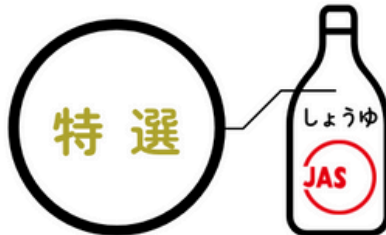
学校給食の食材、公共の建築工事に用いる建築材料、自衛隊が調達する食品などでは、JASに適合していることが調達の基準になっているものもあります。



JAS適合が公共調達の基準に

## 規 制

食品表示や建築基準などでは、JASに適合していることを求める規制もあります。



しょうゆの「超特選」「特選」などの表示をする場合は、しょうゆがJAS特級であることが前提

## 補助金

JAS認証の木材を使用する場合、住宅建築への補助制度があります。



新築または改修に地域県産JAS材を使用することが条件







**MAFF**

Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries

農林水産省