

試合の日は
エネルギーに変わるもの
食べるようになっています

Vol.23 食事の本棚



野球
山田 陽翔選手

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（山田 陽翔選手）
 2. お品書き
 3. 選手のひとこと
 4. 栄養士へのインタビュー
 5. 食ミラ30秒講座 ~JASマーク編 PART 4~

Player's profile

選手紹介



やまだ はると

氏名

山田 陽翔

ポジション

投手

生年月日

2004/05/09

身長

175cm

出身

滋賀県

マイ
ブーム

ゲーム、アニメ鑑賞



©SEIBU Lions

オフの日には
ゴルフもします！



蕎麦にオクラとワカメを
トッピングして、
ミネラルアップ♪
筋肉ケアに！

お品書き

主食：蕎麦

副菜：納豆、味噌汁、卵、サラダ

牛肉と小松菜のオイスターソース炒め

主菜：蒸し鶏の塩レモンソース

牛乳・乳製品、果物：バナナヨーグルト

Player's voice

選手のひとこと

意識して食べている・飲んでいる食べ物は特に
ありませんが、炭酸飲料はあまり飲みません。
バランスよく食べるよう意識しています。
試合のある日にはエネルギーに変わるもの
食べるようになります。



栄養士への インタビュー

Q.西武ライオンズの選手の担当となった経緯などはありますか？

A.埼玉西武ライオンズは、帝京大学とスポーツ医科学サポートに関する、パートナーシップ契約を結んでおります。

私は、帝京大学スポーツ医科学センター所属の管理栄養士で、西武ライオンズの選手の力になりたいと思い、担当になりました。

Q.試合のある日とない日では食事内容はどう変わりますか？

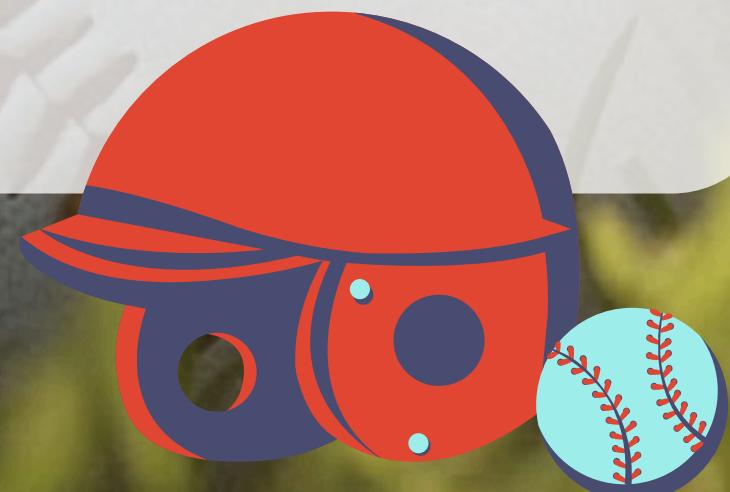
A.試合がない日がほとんどないので、シーズン中の試合がない日は、イベントメニューを積極的に入れています。バイキング形式のため、食事構成を大きく変更はせず、運動量や練習内容に応じた食事選択ができるように、アドバイスをしています。

Q.栄養管理で難しいと感じることや苦労などはありますか？

A.栄養士が考える理想の食事を提供しても、選手の嗜好に合わないこともあるので、できるだけ現場に足を運び、喫食状況を確認したり、選手の話を聞くようにしています。

Q.スポーツ選手を目指している子どもたちへ食事のアドバイスはありますか？

A.朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけて欲しいと思います。
朝ごはんをしっかり食べられる選手は、試合前の緊張した状況でも
しっかり食べられる選手が多いです。夏の暑い季節にも大幅に食事量を落とすことなく、コンディションを保てる選手が多いです。
子どもの頃から朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけて、
強いカラダを作っていきましょう。



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

JASのこれから

JASマーク

PART 4

今回もJASマークについてです！
JASマークのこれからの目指す姿について説明します。

これからJASの目指すこと

JASは時代を経て品質は向上する一方で、

市場のニーズは多様化し、

生産方法や事業者の取り組み、試験方法などによる
差別化・ブランド化が求められるようになったため、
それらの必要に応じて新たな規格が制定されています。

JASは国内市場のみならず海外市場も視野に入れることで
ますます進化していくでしょう。

JAS認証を取得するには、
国が認めた認証機関の厳しい審査を受けなければなりません。
だからこそ、JASマークの表示を通じて、消費者はその製品や
サービスの信頼性をひと目で理解できるんですね。





MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省