

タンパク質・糖質・
ビタミン・鉄分は
バランスよく摂れるように
意識しています

Vol.24

食事の本棚



ラグビー
小島 晴菜選手

こんにちは！農林水産省 関東農政局です。

今回はラグビーチーム、

YOKOHAMA TKM、小島 晴菜選手の

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（小島 晴菜選手）
2. お品書き
3. 選手のひとこと
4. 食がチームを支える
5. 横浜スポーツパートナーズの紹介
6. 食ミラ30秒講座

～J-クレジット制度編 PART 1～



Player's profile

選手紹介



氏名

こじま はるな
小島 晴菜

身長

162cm

生年月日

2001/03/05

ポジション

プロップ、フッカー

好きな
食べ物

お寿司

マイ
ブーム

バナナジュースを作ること

いつかお店にも負けない
究極のバナナジュースを
作りたいと思っています！！





味噌汁のワカメや
サラダのひじきから
ミネラルを摂取！

お品書き

主食：五穀ご飯

副菜：ひじきサラダ、味噌汁

主菜：豚肉ときくらげの卵炒め、カニ焼売

牛乳・乳製品：乳酸菌飲料

Player's voice

選手のひとこと

この食事は、週の中で一番タンパク質が多いメニューになっていて、ちょうど練習でスクラムをたくさん組んだ日だったので、リカバリーにももってこいだと思いました！

タンパク質 ・ **糖質** ・ **ビタミン** ・ **鉄分** は

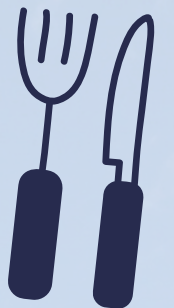
バランスよく摂れるように意識しています。

ウェイト後には必ずプロテインを摂り、練習後から夜ご飯まで時間がある時は補食をとるなど、今の自分の身体にとってベストな選択ができるように心がけています！

Food supports the team

食がチームを支える

平日の練習がある日は、チームと提携している給食受託会社（株式会社LEOC）から夜ご飯が提供されています。練習が終わったあとに自分で自炊をするとなると、精神的にも身体的にも結構しんどいので、本当に助かっています！



横浜スポーツパートナーズ

野球・サッカー・フットサル・バスケットボール・アイスホッケー・ソフトボール・ラグビーの7競技13チームのトップスポーツチームが、「横浜スポーツパートナーズ」として横浜市と連携し、スポーツ振興や地域活性化などにつながる様々な取組を進めています。児童向けリーフレット「ヨコハマスポーツタイムズ」では、チームのイチ押し選手や好きだった給食のメニューを紹介しています！



「ヨコハマスポーツタイムズ」
こちらからご覧ください！



SCAN ME!



食ミラ30秒講座

食と環境を未来の子どもたちへ

～J-クレジット制度編～

J-クレジット制度とは

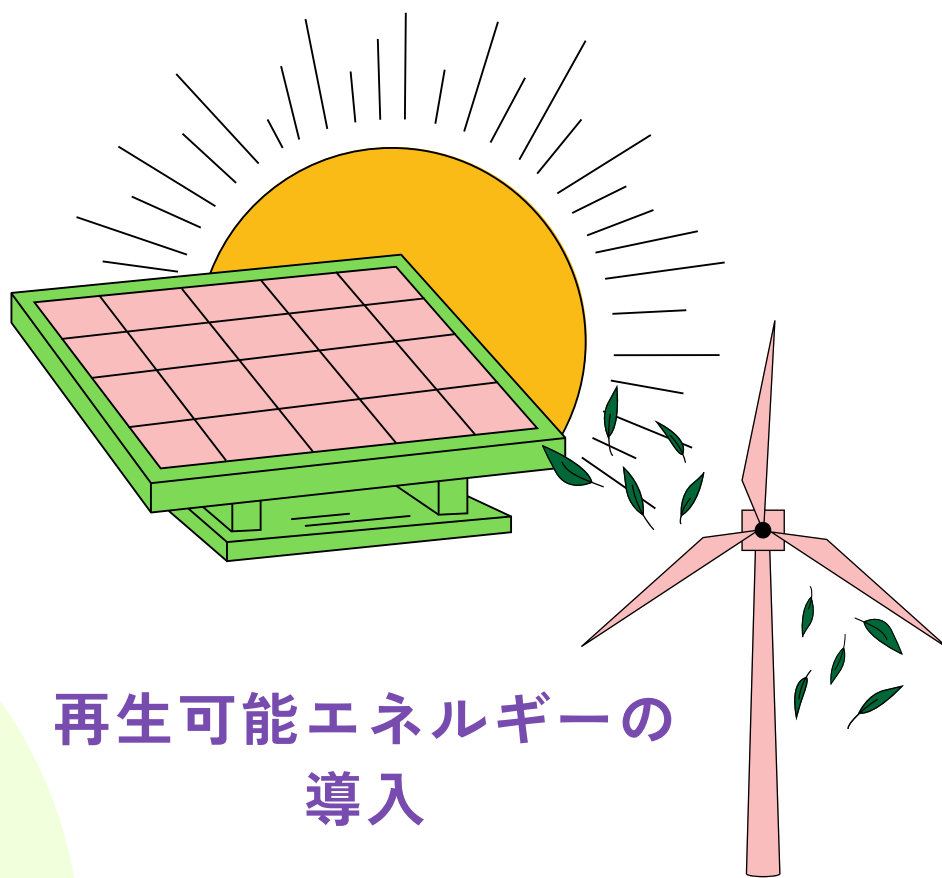
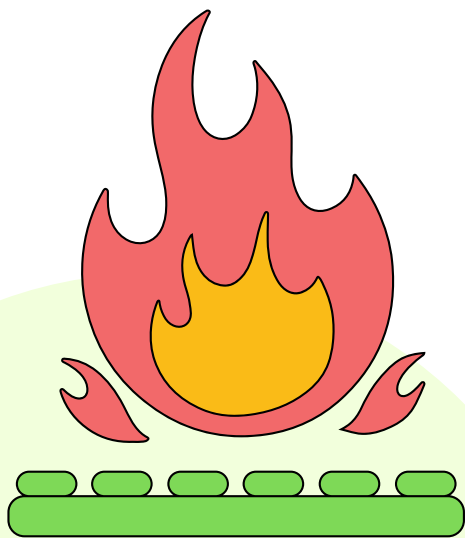
J-クレジット 制度

PART 1

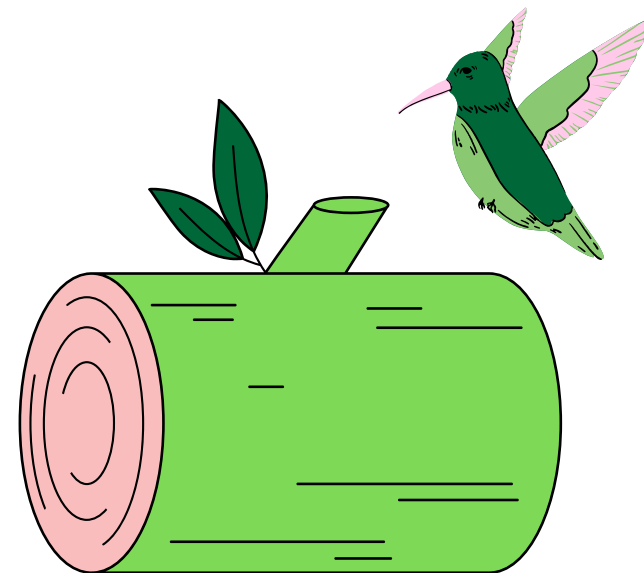
みどりの食料システム戦略の推進につながる「J-クレジット制度」について説明します！

J-クレジット制度とは、**温室効果ガスを減らしたことを証明して売買できる仕組み**です。省エネ、再生可能エネルギーの導入、森林の保全や植林などの活動によって「どれだけCO₂を減らしたか」を国が認証し、その分の「クレジット」が発行されます。クレジットは、国内の法制度への報告、海外イニシアチブへの報告、企業の自主的な取り組み等、様々な用途に活用できます。

省エネ



再生可能エネルギーの
導入



森林保全や植林



MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省