

練習での消耗に対応できる
体づくりを意識しています

Vol.25

食事の本棚



ラグビー
河村 爽月選手

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、河村 爽月選手の

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（河村 爽月選手）
 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 2～



Player's profile

選手紹介



かわむら さつき

氏名

河村 爽月

身長

156cm

生年月日

2001/10/20

ポジション

フッカー、フランカー

好きな
食べ物

ラーメン

マイ
ブーム

YouTube鑑賞や音楽を聴くこと



チームの人たちと
カラオケにも
よく行きます！



乳製品に含まれるカルシウムは
からだの機能の維持や調節に
欠かせません！

お品書き

主食：二色丼（白飯）

副菜：大豆とひじきの煮物、サラダ蒟蒻の和風和え、豚汁

主菜：二色丼（鶏そぼろ、卵そぼろ）

牛乳・乳製品：ヨーグルト

Player's voice

選手のひとこと

この食事は、そばろや卵、豚肉、ヨーグルトで
タンパク質 をしっかり確保し、ひじきの煮物で
ミネラル も補える食事です。 ご飯も進みやすく、
練習後でも食べやすいのがポイントです！

練習での消耗に対応できる体づくりのため、
炭水化物 でのエネルギー補給と、 **タンパク質** の
摂取を意識しています。あわせて、体調管理の
一環としてヨーグルトなどの 乳製品を1日1回
取り入れています。



Food supports the team

食がチームを支える

夜の食事は、給食受託会社（株式会社LEOC）から提供していただいています。スポーツ選手に必要な栄養素を考慮した献立により、練習で消費したエネルギーや栄養素を補給できます。

また、食事の時間をチーム全員で共有することで、会話が生まれ、食事を楽しみながら自然とコミュニケーションが深まり、チームの一体感に繋がっています。



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～

制度のメリット

制度のメリット

J-クレジット 制度

PART 2



「J-クレジット制度」について
クレジット創出者、クレジット購入者の
観点からメリットを説明します！

クレジット創出者

- 省エネの設備導入や再生可能エネルギー活用による
ランニングコストの低減効果
- クレジット売買益による投資費用の回収や更なる省エネ投資の活用
- 温暖化対策に積極的な企業、団体としてのPR効果
- J-クレジット制度に関わる企業や自治体等との関係強化 など

クレジット購入者

- 温対法の「調整後温室効果ガス排出量」の報告等での活用
- 製品・サービスにかかるCO₂排出量を埋め合わせることによる、
差別化・ブランディング
- 関係企業や地方公共団体との新たなネットワークを活用した
ビジネス機会の獲得や新たなビジネスモデルの創出
- 経団連カーボンニュートラル行動計画の目標達成での活用 など



MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省