

オフシーズン中でも
身体に負担のかからない
食事を
心がけています

Vol.26

食事の本棚



サッカー
平野 元稀選手

こんにちは！農林水産省 関東農政局です。

今回はサッカーチーム、

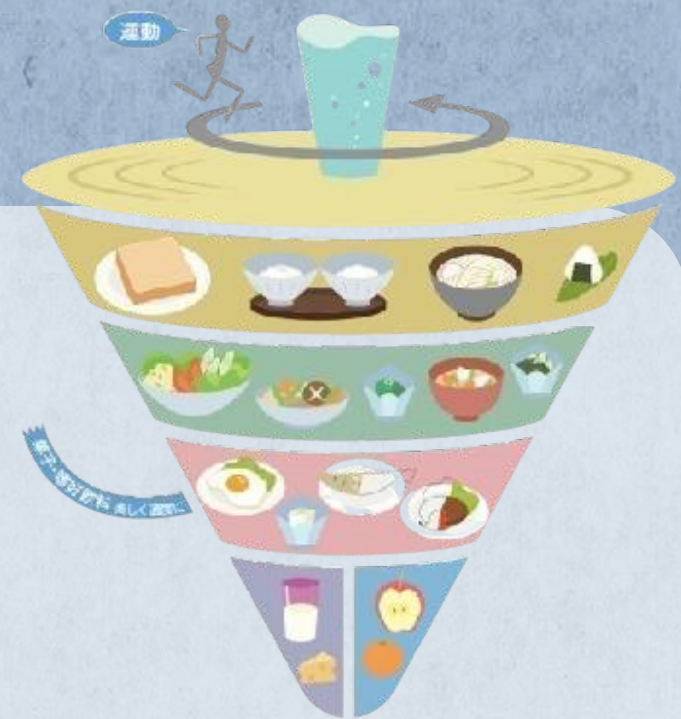
Y.S.C.C.横浜、平野 元稀選手の

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（平野 元稀選手）
2. お品書き
3. 選手のひとこと
4. チームの食に関する取り組み
5. 横浜スポーツパートナーズの紹介
6. 食ミラ30秒講座 ～食料自給率編 PART 1～



Player's profile

選手紹介



氏名

ひらの げんき
平野 元稀

身長

168cm

生年月日

2002/10/15

出身地

神奈川県

好きな
食べ物

手作りマグロユッケ丼

趣味

格闘技観戦





国産の食材を中心に
使用しています

お品書き

主食：ご飯

副菜：

山芋のネギのせ、エビとブロッコリーのソテー、卵入りスープ
サラダ（レタス、紫キャベツ、スナップエンドウ、トマト）

主菜：焼き魚（ホッケ）

Player's voice

選手のひとこと

シーズン中でもオフシーズン中でも僕の毎日には変わりはないので身体に負担がかからないよう、**脂質**を控えめにし、消化の良い食材を意識しています。魚やエビで**タンパク質**を補い、野菜を多く取り入れることで、疲労回復と体調管理につなげています。毎日が豊かになる食事を心がけています。

食へのこだわりとして、消化に時間のかからないものは意識しています。また、自分の食べている野菜やお肉などがどのような環境で育ってきたかまで見たり、調べたりもします。また、食事の時は食事に向き合い幸せだと思える食事をすることを心がけています。

Y.S.C.C.横浜

食に関する取り組み

耕作放棄地の解消・子ども達の食育の為、

元選手の農家さん、西山選手が、スポンサー企業と一緒にY.S.C.C.ファームで農作物を生産しています。農地は、高齢の農家さんが農業を辞めて放棄されていた土地を再活用しています。定期的に農業の魅力や課題を発信し、子ども達や企業の皆さまと種まき・収穫体験を行い、採れたてを食べてもらっています。また、試合がある日は試合会場で販売をしています。

就労継続支援施設の利用者の方々も
活動に参加しており、農業と福祉が連携した
「**農福連携**」の取り組みにもなっています！



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

～食料自給率編～

食料自給率とは



SWIPE



食料自給率とは

食料自給率

PART 1

食料自給率を通して、日本の食が
持続可能なものとなるために
何が大切か考えてみましょう！

食料自給率とは？

食料の国内消費に対する国内生産の割合を示したものです。つまり、国全体で見たときに消費した食料に対して国産がどれくらいかを表す数字です。

食料自給率はどうやって計算するの？

生きていくために必要なエネルギー量に換算する**カロリーベース**、経済的な価値として換算する**生産額ベース**の2種類で算出しています。カロリーベースは、穀物などの重量当たりのカロリーが高い品目のウェイトが大きくなり、生産額ベースは、野菜や果実のようにカロリーはさほど高くないでも、単価の高い品目のウェイトが大きくなる特徴があります。



カロリーベース

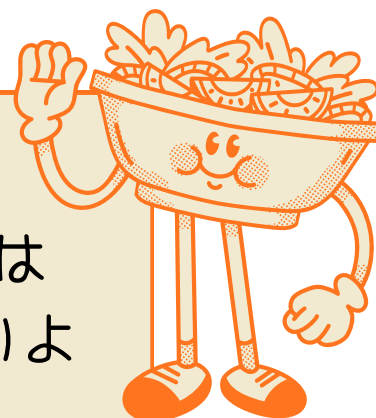


生産額ベース

食料自給率を
計算しているのは
日本だけではないよ



など





MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省