

野菜を作っているので
いかに旬のものや採れたてが
美味しいのかを身をもって
経験しています

Vol.27

食事の本棚



サッカー
西山 峻太選手

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、

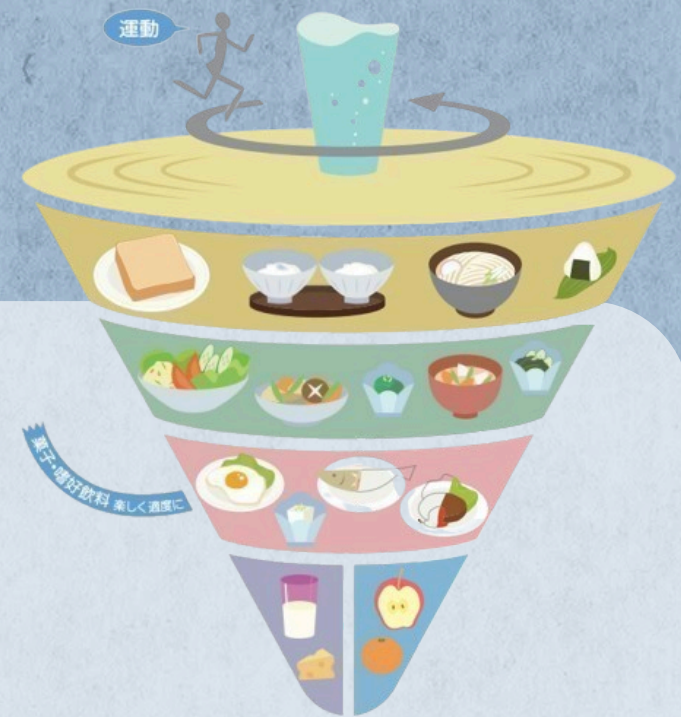
Y.S.C.C.横浜、西山 峻太選手の

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（西山 峻太選手）
2. お品書き
3. 選手のひとこと
4. 横浜スポーツパートナーズの紹介
5. 食ミラ30秒講座 ～食料自給率編 PART 2～



Player's profile

選手紹介



氏名

にしやま しゅんた
西山 峻太

身長

166cm

生年月日

1989/7/25

出身地

神奈川県

好きな
食べ物

ラム肉、うなぎ

マイ
ブーム

深夜ラジオを聴くこと





お品書き

主食：ご飯

副菜：アボカドのごま油和え、ツナとラディッシュの和え物、パプリカのおかか炒め、しらすと小松菜のごま和え、きんぴらごぼう、いくら、豆腐と油揚げの味噌汁

主菜：鮭のホイル焼き、明太たまご焼き

牛乳・乳製品：牛乳

果物：オレンジ

Player's voice

選手のひとこと

バランス良く食べることを意識しています。また、魚を食べるとコンディションが良くなる感覚があります。主菜は飽きないようにお肉も食べるようにしています。

現在、野菜を作っているので、いかに旬のものや採れたてが美味しいのかを身をもって経験しています。
またお米のエネルギーの出方も凄まじいなと思うので極力お米で主食を考えるようにしています。



西山選手のINSTAGRAMでは、子ども料理教室やY.S.C.C. ファームの様子も発信されています。ぜひご覧ください！



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～

日本の食料自給率



SWIPE



食料自給率

PART 2

日本の食料自給率はどのような状況であるか、どの国からの輸入が多いかご存知でしょうか？

日本の食料自給率（令和6年度の数値です）

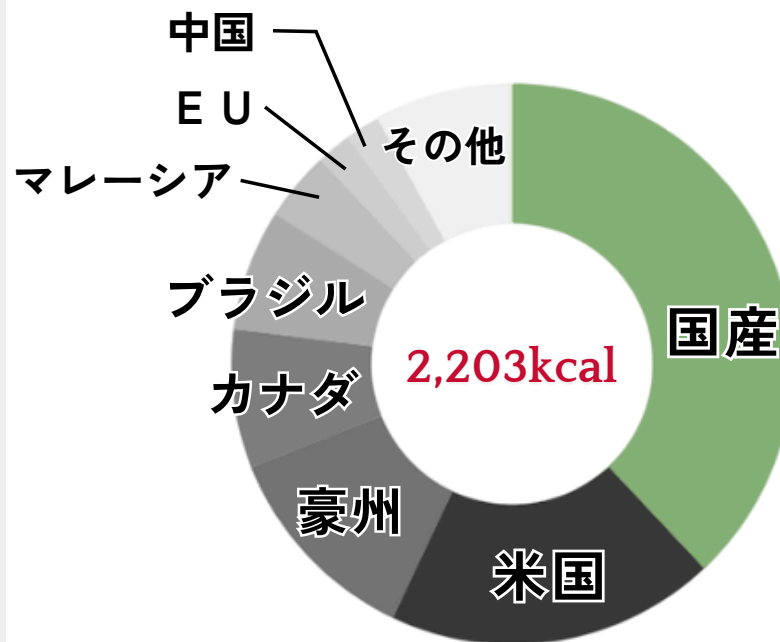
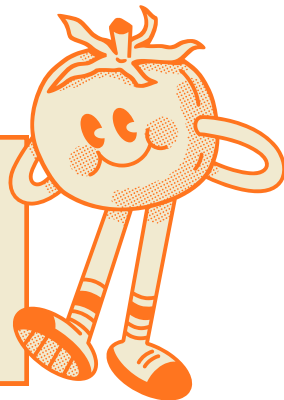
主食用米の消費量と砂糖の国内生産が増えたことはプラスだったものの、小麦や大豆、野菜、魚介類の生産減が響き、全体のカロリーベース食料自給率は前年度並みの38%にとどまりました。

生産額ベース食料自給率は国内生産額の増加により、前年度から増加し、64%となりました。

日本の供給カロリーの国別構成（令和5年度の数値です）

我が国の食料供給は、国産(38%)と、米国(19%)、豪州(12%)、カナダ(8%)、ブラジル(7%)からの輸入で供給熱量の大部分(84%)を占めています。

東京都の食料自給率は0%
(カロリーベース) なんだよ



農林水産省
「令和5年度 食料自給率・食料自給力指標について」より作成



MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省