

農学部の学びの中で
農業実習に
参加しました

Vol.28

食事の本棚

東京大学運動会 硬式野球部

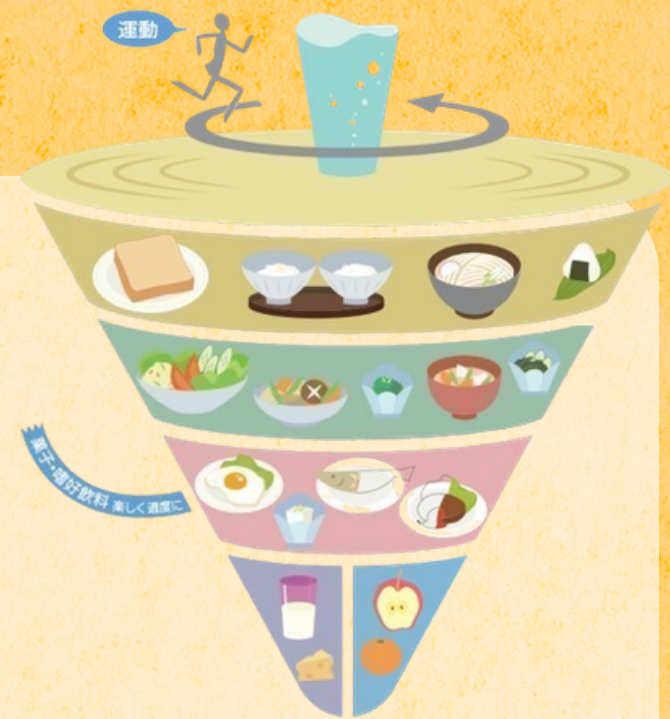


野球
明石 健選手

こんにちは！農林水産省 関東農政局です。
今回は、**東京大学運動会硬式野球部**の
寮で提供されている昼食を紹介します。
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（明石 健選手）
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①
5. 食ミラ30秒講座 ～食料自給率編 PART 3～



Player's profile

選手紹介



氏名

あかし けん

明石 健

ポジション

捕手

身長

169cm

生年月日

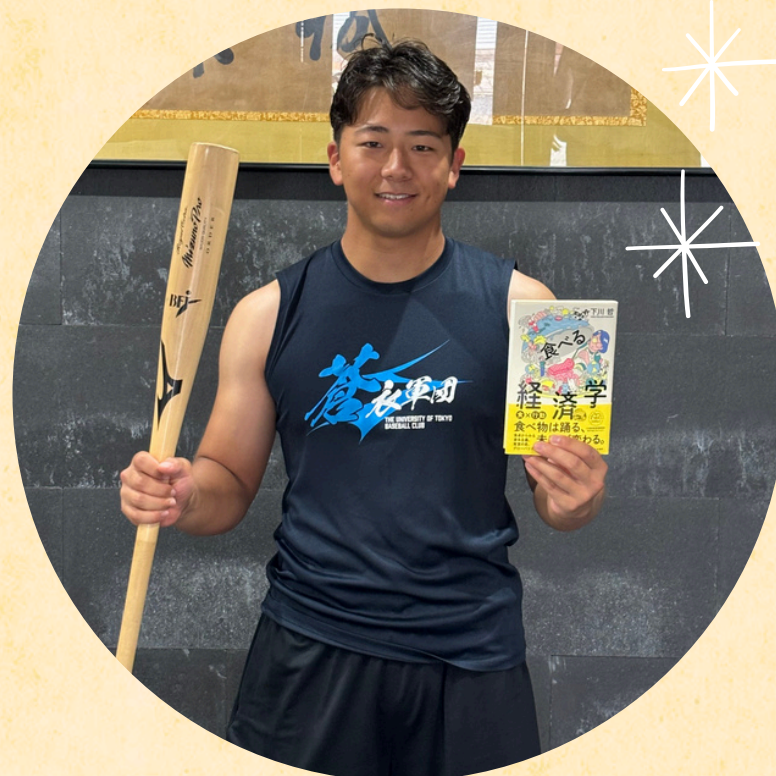
2004/07/03

出身地

千葉県

学部

農学部



寮の食事で好きなメニュー

油淋鶏です！





お品書き

主食：ご飯

副菜：五目巾着煮、わかめともやしのポン酢和え、味噌汁

主菜：揚げ鶏のねぎ塩だれ

カリフラワーが入っています！

Player's voice

選手のひとこと

筋肉をつけるために**タンパク質**をよく摂るようにしており、運動の前後では、**炭水化物**で糖質をしっかりと補給し、体の回復を早くすることに気をつけています。

農学部では農業実習があり、育てることもしていたので、そのときには普段食べている食材がどのように作られているのかを意識していました。これまでの実習では、サツマイモやトマト、梨などの栽培に関わりました。

栄養士への インタビュー①

Q.東京大学硬式野球部のご担当になられた経緯を教えてください

A.高校時代に野球部のマネージャーをしていたことがきっかけで管理栄養士になりました。縁あって当社のスポーツ栄養管理が必要な店舗のメニュー作成を担当する部署に配属となり、東大一誠寮の担当になりました。

Q.選手の食事メニューは、どのように作成されていますか？

A.[※]PFCバランス等の栄養価基準に沿って、食材や和洋中等のジャンルが偏らないようにメニュー作成をしています。
時期や食材の価格変動に合わせて食材を変更したり、マンネリ化防止のため随時メニューを入れ替えたりもしています。



Q.人気メニューや看板メニューがあれば、教えてください

A.お肉がメインのメニューは安定して人気です。

また、カレーライスやマーボー丼などの丼もののメニューはご飯を大盛りにしてよく食べていただけていると感じます。

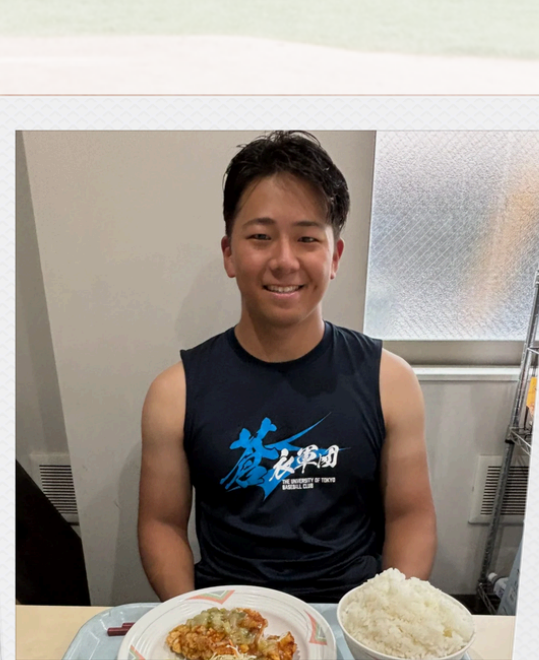
Q.食事メニューの作成に当たり特に大切にしていることは？

A.栄養価の面はもちろんのこと、選手の皆さまが美味しく

食事を楽しめるメニューを取り入れることを大切にしています。

調理オペレーション等の制約がある中でも、トレンド感ある

メニューや和洋中以外の異国感あるメニューも取り入れられるよう意識しています。



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～

食料自給率の課題



SWIPE



食料自給率

PART 3

海外から輸入に頼っている状況、安くたくさん仕入れられるのなら良いことでは？その裏にある、問題点について解説いたします！

「食料自給率が低い」、何が問題なの？

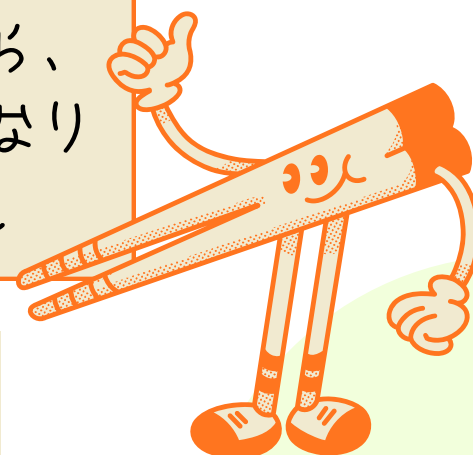
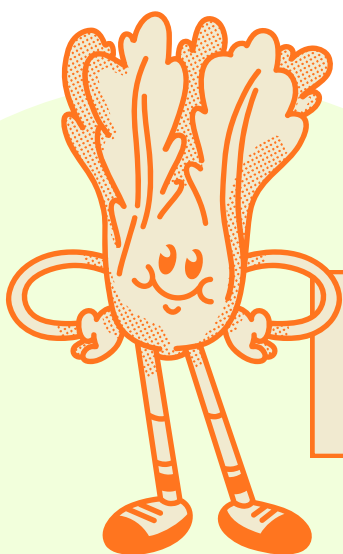
輸入先の国の異常気象や国勢の変化によって生産量が大幅に減少した場合、輸入できなくなる**リスク**があります。また、輸送するには燃料が不可欠であり、**環境への負荷**についても考えなくてはなりません。

また、**農村の持つ多面的機能の低下**も引き起こします。

将来にわたって、食料を安定的に供給していくためには、やはり自国で生産できるものはできる限り生産し、食料自給率の向上を図ることが重要であると考えます。

高度経済成長期以降、
米や魚、野菜が中心の日本型食生活から、
肉や油を使った料理が好まれるようになり
日本の食生活が大きく変化しました

食料自給率を上げるにはどうしたら良いかな？





MAFF
Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries
農林水産省