

教育学部での学びを通して
食の大事さをより感じる
ようになりました

Vol.29

食事の本棚

東京大学運動会 硬式野球部

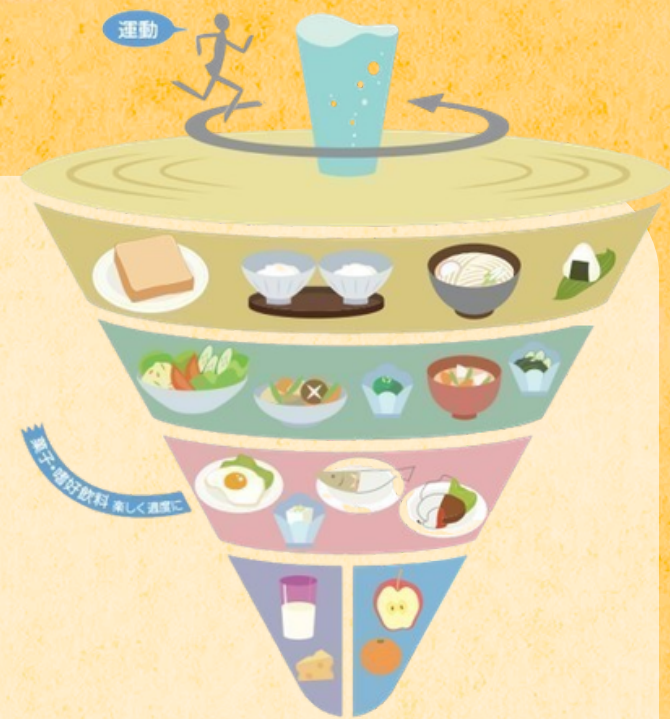


野球
横山 景一選手

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夕食を紹介します。
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（横山 景一選手）
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②
5. 食ミラ30秒講座 ～食料自給率編 PART 4～



Player's profile

選手紹介



氏名

よこやま けいいち
横山 景一

ポジション

一塁手

身長

176cm

生年月日

2004/02/07

出身地

新潟県

学部

教育学部



寮の食事で好きなメニュー

ハンバーグにチーズがのった
イタリアンハンバーグです！





お品書き

主食：ご飯

副菜：ちんげん菜とカニカマの旨塩和え

主菜：白身魚の野菜生姜あんかけ、肉味噌豆腐

Player's voice

選手のひとこと

体重を増やしていくことが野球部としての方針なので、
たくさん食べることを一番意識しています。 その中で
タンパク質 や、お米などの **炭水化物** は直接関わる
と思っているので、意識して摂るようにしています。

教育学部で、体の構造や身体制御について勉強している
ので、アミノ酸など口から入ってくるものが、細かい
ところにも影響しているという学びを深めていったこと
により、なおさら基本的な食の大事さを感じるよう
になりました。

栄養士への インタビュー②

Q.選手に必要な栄養素の中で、特に重視しているものは？

A.たんぱく質です。冬季の身体づくりの期間に摂取量を確保したいとのご要望があり、特に重視してメニューに組み込むようになりました。選手の皆さまに好評とのことで、現在も引き続きたんぱく質を強化したメニュー設計としています。

Q.栄養管理における難しさ（苦勞されている点など）は？

A.朝昼夕3食提供のため、メニューに飽きがこないようにバリエーションをつけるのが難しいです。また、現在は食材費の高騰が続いているため、決められた食材原価の中でたんぱく源を含めボリューム感を確保するのに苦心しております。



Q.試合期とオフ期では、食事の内容に違いは？

A.試合期には、^{※1}グリコーゲンローディングを目的として小鉢1品を
麺メニュー等の炭水化物が摂れるメニューに変更しています。

通期では、PFCバランスを整え、たんぱく質の摂取量が一定量以上
確保できる設計のメニューとしています。

**Q.スポーツ選手を目指す子どもたちへ、食事に関するアドバイスを
をお願いします！**

A.赤・黄色・緑の^{※2}3色食品群からなんでもバランスよくたくさん
食べて、たくさん動いて、丈夫な身体を育てていってください！



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～

私たち消費者にできること



SWIPE



私たち消費者にできること

食料自給率

PART 4

日本の食料自給率をあげるために
私たち消費者ができることについて
考えてみましょう！

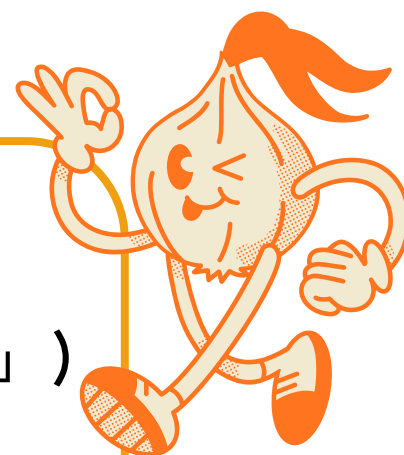
どうしたら食料自給率を上げられるの？

食料自給率を上げるためには、ただ単に生産を増やせばよいということではなく、消費者が今まで以上に**国産の商品を選ぶ**ようにしていくことを併せて行っていかなければなりません。

私達一人ひとりがこの商品はどこからきたんだろうかと思いを巡らせてみることで、その第一歩になるのではないのでしょうか。

私たちができること（一例として）

- ・ 国産の食材を選ぶようにする
- ・ 地産地消を意識する（**食事の本棚 Vol.18**「フードマイレージ」）
- ・ 食品ロスを減らす
 - 無駄な食品の輸入や生産が減り、効率的な自給につながる
- ・ 農業支援活動への参加、農業・漁業の体験
 - 体験を通じて、国産品への理解と愛着が深まる





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