

Vol.4

食事の本棚

グラクソ・スミスクライン
ORANGE UNITED

山根麻衣子 選手、田中彩樹 選手



現役スポーツ選手の食事はいかに…??!

こんにちは！農林水産省 関東農政局です。

今回はグラクソ・スミスクライン Orange Unitedの
山根麻衣子選手、田中彩樹選手のお食事を紹介しています！

スポーツ選手のお食事、是非見ていきませんか？

PROFILE

山根 麻衣子

お寿司が
好きです



アサイーボウル
づくりにハマって
います

鳥取県出身



ホッケー歴
16年！！





お品書き

主食：ご飯

主菜：鶏肉のスタミナ炒め

副菜：梨、ニラとチンゲンサイの卵とじ

汁物：豚汁

Player's voice

選手のひとこと

66

私は豚汁みたいに沢山の野菜が入っている汁物が好きなので、味噌汁に沢山野菜を入れます。

そうすると自然と簡単に野菜を摂取する事が出来るし、今の季節は身体もあったまるので一石二鳥だなと思います。

そして、果物も大好きなので欠かせません。

99

PROFILE

田中 彩樹

岩手県出身

ホッケー歴16年！

お寿司が好き



1998年9月18日
生まれ

グラクソ・スミスクライン ORANGE UNITED公式
インスタグラムでは、試合情報や選手の素顔などを
掲載しています！ぜひご覧ください。





お品書き

主食：ご飯

主菜：ホッケの塩焼き

副菜：ほうれん草の胡麻和え、だし巻き卵、ヨーグルト、みかん

汁物：豚汁

Player's voice

選手のひとこと



私は貧血と言われたことがあるので、
そこから貧血対策として鉄分を多く含んだ
食べ物を食べるように心がけています。

試合や練習の日の食事は基本的にはあまり
変えていませんが、試合前は脂質の多い
食べ物を控え、主食を多く食べています。



食育キャプテン 紹介

栃木県は体づくりと密接な関連のある「スポーツ」を通して、子どもたちに親しみやすい食育を「食べて強くなろうプロジェクト」として推進しており、子どもたちを対象とした「食育キャプテン」に取り組んでいます。

この食育キャプテンに、グラクソ・スミスクライン
ORANGE UNITEDも参加しています！！

食育キャプテンの取組について、

詳しくはこちらの栃木県のHPをご覧ください！



食育キャプテン紹介 ～グラクソ・スミスクライン Orange United～



食育キャプテンの取組の中で、
スポーツ教室やトークショーなどを実施しました！
選手やコーチ自らが食育の先生役となり「食」の重要性を
子どもたちに直接伝えています。
覚えてほしいことの頭文字を「おにぎり」の
合い言葉として、啓発しました。



さらに伝えたい！

郷土料理

ニシンとタケノコの煮付け

グラクソ・スミスクライン
ORANGE UNITEDの拠点地である
栃木県の郷土料理を紹介します！

この料理は、身欠きにしんと、
たけのこを甘じょっぱく煮付けたもの
です。身欠きにしんは、内臓や頭
を取り除き乾燥させた干物のよう
な加工品で保存が効くため、
海の幸が手に入りにくい時代に
貴重なたんぱく源として重宝
されてきました。

身欠きにしんの煮付けは
「田植えにしん」と呼ばれ、
田植えの際に神様をもてなし、
手伝いに来てくれた人たちに振る舞
う御馳走の代表格として欠かせない
ものでした。

引用：農林水産省　うちの郷土料理



もっと詳しく

うちの郷土料理

