

FOOTBALL
TEAM

Vol.10

食事の
本棚



MATSUMOTO
Yamaga F.C.

前田 陸王選手、常田 克人選手



愛のこもったケータリングを提供する
シェフのコメント必見です!



こんにちは！農林水産省 関東農政局です。
今回は松本山雅FCの試合後のケータリングを
紹介しています！
スポーツ選手のお食事を是非見ていきませんか？

氏名 前田 陸王

年齢 22歳

出身 北海道

趣味 映画鑑賞

好きな食べ物 オムライス

ハマっていること 温泉



✨ ケータリング紹介 ✨

ビュッフェ形式で
メニューの数は約20種類！

組み合わせ自由！

サラダバー



これらのメニューはすべて喫茶山雅から提供されています！

牛丼



温うどん



すぐ栄養を摂取できるのは選手にとってすごくプラスなので
助かっています。肉より魚派ですが、毎回魚のメニューが
あってありがたいです。

前田選手



Player's voice

選手のひとこと

Q. 試合がある時とないときの食事の違い

A. 基本的には試合の日だからといって特別意識しないで、普段通りの自然体で いうのを意識していますが、 **炭水化物** だったり、いっぱい走る為に試合の直前というより数時間前にがっつり食べる様になっています！



前田選手

氏名 常田 克人

年齢 26歳

出身 埼玉県

趣味 サウナ

好きな
食べ物

パン

ハマって
いること

NETFLIXで
ドラマを観ること



松本山雅FC公式HPでは、試合情報や
イベント情報などを掲載しています！
ぜひご覧ください。



Player's voice

選手のひとこと

Q. 試合がある時とないときの食事の違い

A. 基本的には **バランス良く** 色々な食材を食べるようにしている。 休みの前の日や休みの日はその時に食べたい物を。

Q. 食事はいつ取るか

A. 練習や試合の後は なるべく早く食べる ようにしている。



常田選手

Chef's voice

料理長のひとこと



選手の食事で特に気にしている事は脂質を抑えて、**高タンパク質**の物を多くしているということです。

練習終わりに食べるので、回復効果の食事、夏場であればさっぱりとした物で栄養が取れるように冬場は野菜を多く身体を冷やさないようなメニューになります。

揚げ物は作らずに**肉料理は茹でる**事で脂質を抑えます。



Chef's voice

料理長のひとこと

66

サラダは最低でも7品、副菜も3～4種類用意します。選手も身体が資本なので、各自で体調に合わせてコントロール出来るように種類を多くしています。調味料も色々と用意していますのでそれぞれが楽しく栄養を取れる食事を作っていきたいと思っています。

99

お食事は喫茶山雅の
大月シェフが監修されています！





MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省