

FOOTBALL
TEAM

Vol. 11



飯泉 涼矢選手

食事の本棚



好奇心をベースに料理を楽しむ！
自炊はいいサイクルを
つくってくれます！



こんにちは！農林水産省 関東農政局です。
今回はプロサッカーチーム・水戸ホーリーホック
飯泉 涼矢選手のお食事を紹介します。
スポーツ選手のお食事、是非見ていきませんか？

氏名

飯泉 涼矢

年齢

28歳

身長

181cm

出身

東京都

趣味

料理

マイ
ブーム

裸足ジョギング





お品書き

主食 & 主菜：カオマンガイ（玄米）

副菜：サラダ

汁物：みそ汁



お品書き

主食：ご飯（玄米）

主菜：牛ステーキ

副菜：ナスとピーマンの揚げ浸し　大葉を添えて
ピーマンの生姜と鰹節和え、サラダ

汁物：味噌汁

Player's voice

選手のひとこと

基本的に食べ物は**国産**の物、野菜は直売所などで**地元のもの**を使うことが多いです。お肉や卵なども直売所で買うタイミングでは地元の物を買うようにしています。その方が鮮度が良さそうなので。

主食のお米に関しては、白米ではなく、玄米や玄米に黒米というものを混ぜています。なるべく白のものを使わずに、玄米、上白糖ではなくきび砂糖、自然の状態のものを使うように心がけています。



食ミラ30秒講座

食と環境を未来の子供たちへ

～地産地消編～

どんないいことがあるの？



SWIPE



どんないいことがあるの？

地産地消

PART 1

地産地消は①消費者②環境③生産者のそれぞれの観点から
良いことがあります。



消費者



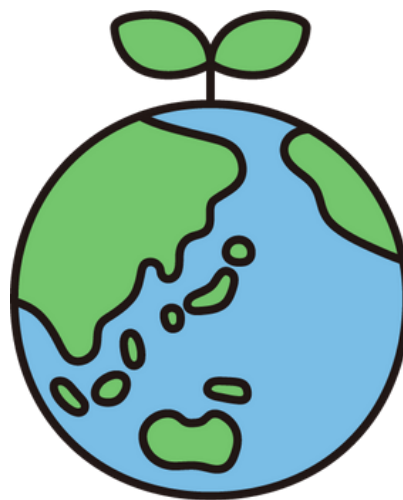
旬

新鮮な
旬の味覚
が楽しめる

安心

生産者の顔が
見えて安心

環境



エコ

輸送距離の
短縮により
環境負荷低減

生産者



所得
向上

消費者のニーズ
を把握できて効
率的な生産が
できる

交流

消費者と
交流できる



MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省