

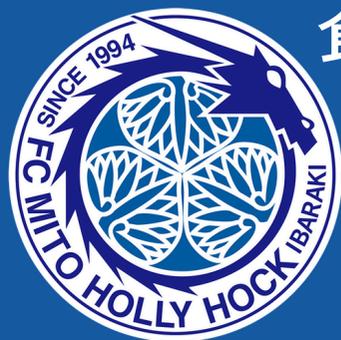
FOOTBALL
TEAM

Vol. 12

食事の本棚



村田 航一選手



食べているもので体調が変わる！
体にいいものを
品数多く食べています！



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
村田 航一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 村田 航一

年齢 28歳

身長 178cm

出身 宮崎県

趣味 ウクレレ・ギター演奏、自炊、
コーヒー

最後の晚餐に
食べたいもの

エビのお寿司





お品書き

主食:白米(大子町産)

主菜:ゴーヤチャンプルー

副菜:茄子とオクラとミニトマトの焼き浸し、きんぴらごぼう

汁物:味噌汁



お品書き

主食:とうもろこしご飯(サポーターに貰ったとうもろこし)

主菜:鶏肉と茄子とピーマンのおろしポン酢炒め

(茄子は城里町のおじちゃんに貰った茄子、鶏肉はスーパーの国産鶏肉)

副菜:ブロッコリーの素焼き、もずくトマト

汁物:わかめと茄子の味噌汁

果物:キウイ

Player's voice

選手のひとこと

Q. 日ごろ食生活で考えていることは？

A. 栄養素については考えていて、

たんぱく質 **ビタミンC** **食物繊維**の

3つは食事に取り入れるように意識しています。また、食事に加えてプロテインやサプリメントで足りないものを補っています。





MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省