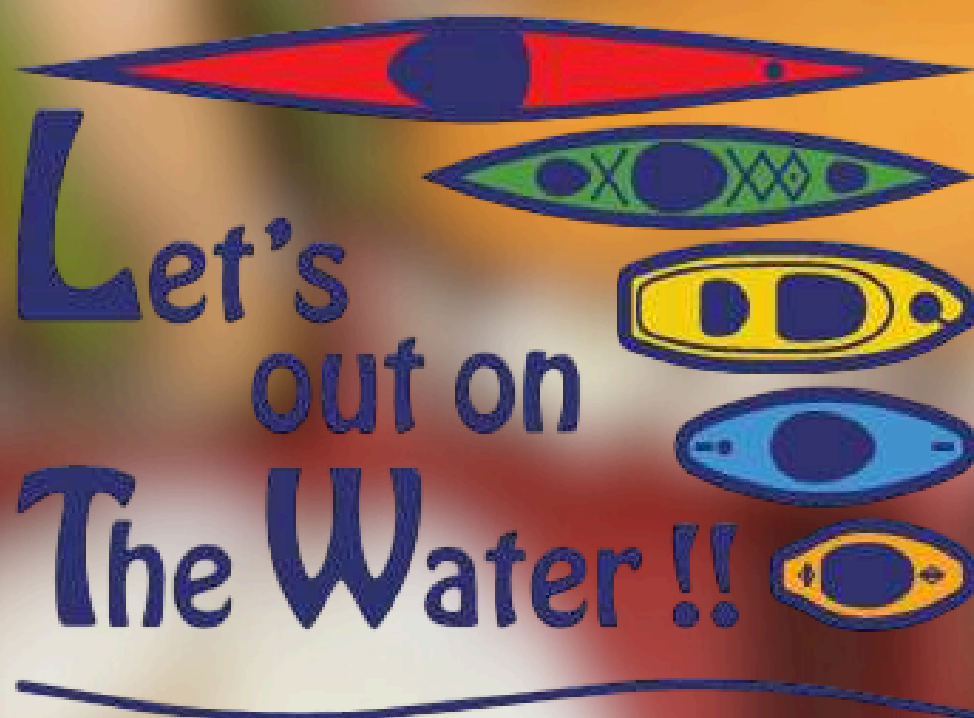


PARA
CANOE

Vol. 7



Japan Paracanoe Federation

宮嶋 志帆 選手

食事の本棚



パラリンピック直前！
パラカヌー日本代表選手の
合宿中の食事を紹介します

こんにちは！農林水産省 関東農政局です。
今回はパラカヌー日本代表 神奈川県カヌー協会所属
宮嶋 志帆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？

氏名

宮嶋 志帆

年齢

32歳

出身

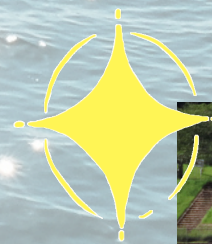
長崎県

好物

角煮まんじゅう
カステラ

趣味

アニメ鑑賞
舞台を観に行くこと





お品書き（合宿中の食事）

主食：ご飯（鹿児島県伊佐米）

主菜：鮭フライ＆千切りキャベツ

副菜：筑前煮、きんぴらごぼう、梅干し、漬物

食のこだわりポイント

副菜

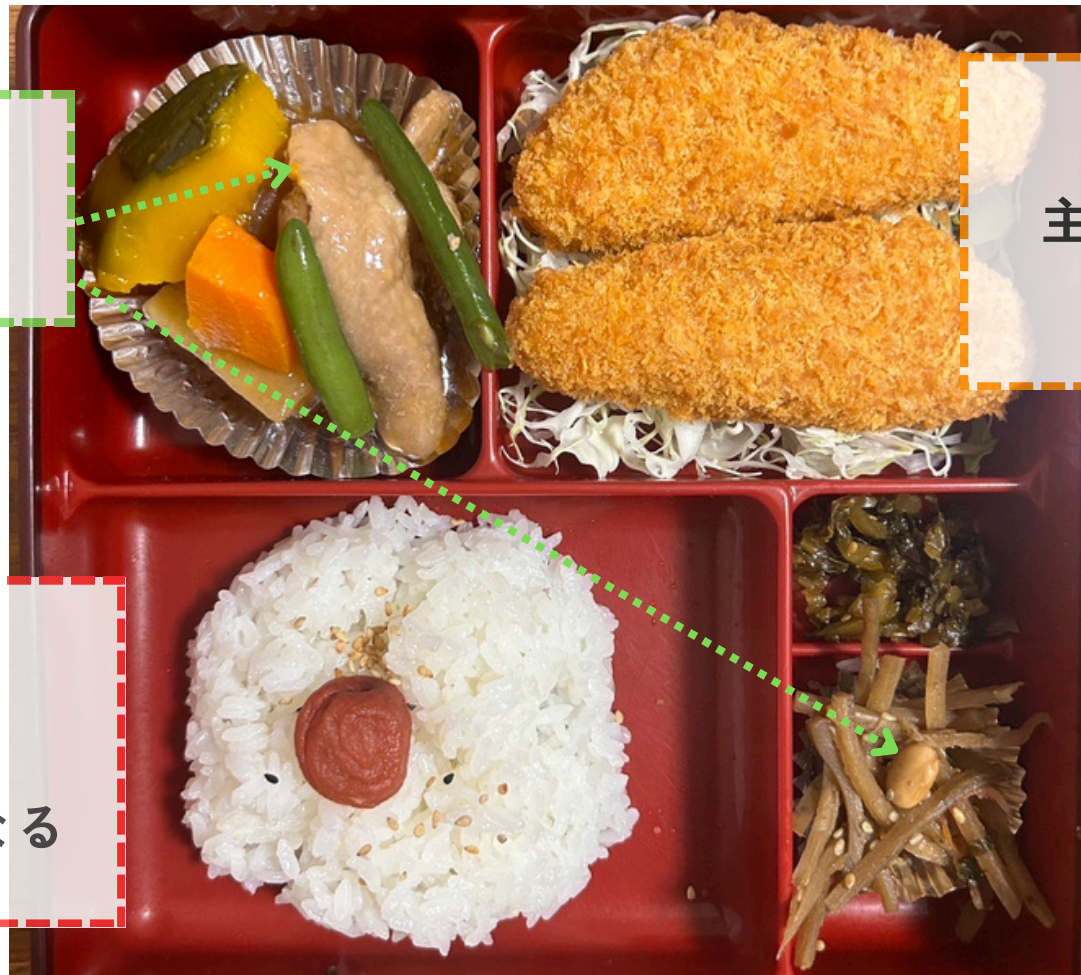
体の調子を整える

主菜

主に身体をつくる
もととなる

主食

主に身体の
エネルギー源となる



日本パラカヌー連盟の主な合宿地は
鹿児島県伊佐市菱刈カヌー競技場です。
自然が豊かな地域でお米、お肉、お野菜など
地元の食材を使った食事を宿舎に提供いただいています。
宿舎の食事はアスリートにとって重要なタンパク質を
意識した献立となっていて ボリューム満点！
選手たちはトレーニングの強度に合わせて食事量は主に
ご飯（お米）の量で調整しています。

Player's voice

選手のひとこと

鉄分 と タンパク質 を意識して摂取するようにしています。バランスよく食事を摂るように心がけていますが、疲れているときはスイーツを食べることもあります。

カヌーは運動量がとても多いスポーツなので、動くためのエネルギー源である炭水化物は必須です。合宿所がある鹿児島県伊佐市のお米がとてもおいしいので、トレーニング前はお米を積極的に食べています。



食ミラ30秒講座

食と環境を未来の子供たちへ
～食品ロス編～

日本国内で
食品ロスってどれくらいあるの？



SWIPE



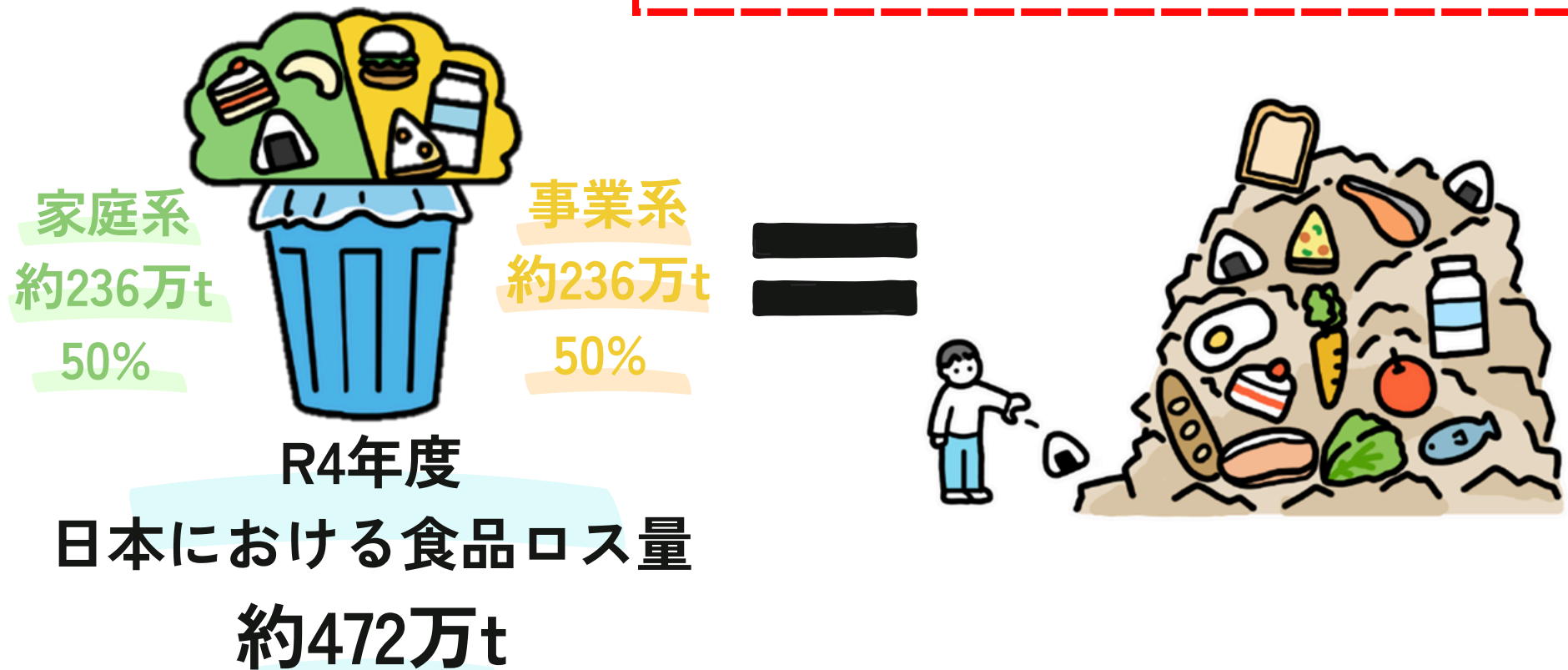
ご存知ですか？

食品ロス

問題

PART 1

国民1人1日あたりに換算すると
おにぎり約1個分の量に
相当します。



約472万トンを国民一人当たりの食品ロス量として換算すると、
毎日おにぎり1個分（約103g）の食品を捨てている計算になります。

出典：農林水産省及び環境省推計（令和4年度）、総務省人口推計（2022年10月1日）

aff「減らそう食品ロス 食品ロスって何が問題なの？」（2023年10月号）



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