

RUGBY
TEAM

Vol. 16

SHIZUOKA
BlueRevs

岡崎 颯馬選手

食事の
本棚

地元食材・海老芋を
活用して地産地消！



こんにちは！農林水産省 関東農政局です。
今回はプロラグビーチーム・静岡ブルーレヴズの
クラブハウスで提供されている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

そうま
岡崎 颯馬

年齢

23歳

出身地

長崎県

ポジ
ション

センター

趣味

チームメイトと部屋でお鍋



たくさんの野菜やお肉が食べられるし、
すぐ作れるし簡単で美味しい最強料理です！





お品書き

主食：磐田産玄米入りごはん

主菜：湖西ポークのしゃぶしゃぶ

副菜：遠藤農園の海老芋最強ホイル焼き・福田しらすのサラダ

汁物：お味噌汁

その他：納豆、フルーツ（キウイ、ピンクグレープフルーツ）

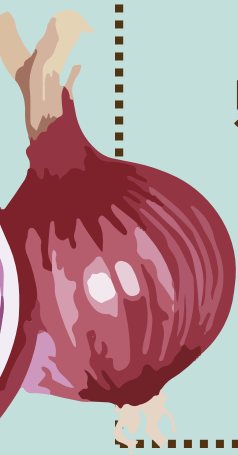


管理栄養士のひとこと



アスリートの基本の食事形「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」が選択できる構成しています。練習後に体力の回復や体の修復に必要な糖質、たんぱく質をしっかりと摂れるようにし、疲労回復やエネルギー代謝に必要なビタミンを摂るため野菜類は、生野菜、加熱した野菜をあわせて朝食120g、夕食200g程度を摂れるように設計しました。特にブロッコリーやトマトは毎日提供しています！ごはんは、白米ごはんと雑穀米ごはんを準備し食べやすい方を選手に選択してもらっています。

（雑穀米＝日替わりで玄米、押し麦、黒米、15穀、5穀、キヌア入り、等）



管理栄養士のひとこと

66

もともと「海老芋」は、冬の時期にイベント食で使用していましたが、クラブOB選手の遠藤さんが海老芋を生産していると聞いて、ぜひトップチームの食材に取り入れさせていただけないかと本人と交渉しました。

もちろん、特産品をOBが作っていてそれを選手が食べるというのはセカンドキャリアや食育の面でも勉強になりますし、地産地消で地域にも貢献できると思い導入しました。

99



社会連携活動 SCRUM Action フードドライブ

事業活動を通じて社会課題の解決に貢献するためのプロジェクトとして2022年11月から開始している

「SCRUM Action」の一環としてフードドライブを実施しました。ホストタウンである磐田市との食品ロス及びプラスチックごみの削減に向けた取組みに関する協定の一環で、これまで延べ5回実施しています。

12月21日に寄付いただいた食品は116点、約22kgで、フードバンクふじのくにへ寄贈しました。



地元食材 海老芋の利用

クラブOB選手が磐田市の特産品である海老芋を栽培しており、その海老芋を使用したメニューを選手の食事で提供したり、ホストゲームの日には来場者向けに海老芋の詰め放題・海老芋を使ったスタジアムグルメや商品の販売などを実施しコラボしています。



磐田市は海老芋の
生産量が
全国一位！



MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省