

AMERICAN
FOOTBALL
TEAM

Vol. 14

Creators

橋口 慶希選手

食事の本棚



Creators

お米が好きすぎて
1食で5合！

食べてしまうこともあります



こんにちは！農林水産省 関東農政局です。
今回は社会人アメリカンフットボールチーム・
東京ガスクリエイターズ 橋口 慶希選手の
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 橋口 慶希

年齢 25歳

身長 176cm

ポジション オフェンスライン

趣味 遠征や出張先での筋トレ

マイブーム 交代浴を目的に銭湯めぐり



最前線で身体を張る
縁の下の力持ち



鶏ハムはむね肉で
作り置きしています

お品書き

主食: 雑穀米

主菜: サーモンと舞茸しめじのホイル焼き

副菜: 生野菜と鶏ハムのサラダ、にんじんしりしり（にんじん：北海道産）
ブロッコリーのしらす和え、茄子のお浸し（茄子：茨城県産）

汁物: 豆腐とわかめのお味噌汁

飲み物: 牛乳（無脂肪）

Player's voice

選手のひとこと

まずは野菜から **ドレッシングなし**
(＝塩分や脂質の摂取防止) で食べ始め、
たんぱく質と炭水化物を意識的に摂取するよ
うにしています。

試合時は 前日生ものを摂取しないようにし
たり当日試合開始時間から逆算して食べるも
のを変えたりしています。

Photo by K.Matsubayashi

食へのこだわり

66

牛乳は 高たんぱく質・高カルシウム のものを欠かさず飲んでいきます。牛乳は常に飲むので 脂質の摂取過多防止のため に **無脂肪牛乳** を選んでいます。

ご飯は食物繊維など栄養価の摂取を目的に **雑穀米** にして食べています。

99



チームでの取組

66

練習や試合時に補食を摂取するタイミングを
チームで設定して、エネルギー補充を欠かさな
いように取り組んでいます。各自で練習や試合
に持参しトレーナーさんに渡すことで補食タイ
ムに渡してもらっています。

摂取するものは選手個人で自由に選んでいい
ことになっており、バナナやゼリー飲料から
EAA（必須アミノ酸）などその日のコンディシ
ョンによって幅広く摂取しています。この取り
組みを始めてから、練習や試合の終盤にエネル
ギー不足を感じるものが減りました。

99



MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省



Creators

