

AMERICAN
FOOTBALL
TEAM

Vol. 15

Creators

吉田 郁選手

食事の
本棚



Creators

楽しく美味しく食べることを
モットーにしています！



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 吉田 郁選手の
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

吉田 郁

かおる

年齢

27歳

身長

176cm

ポジション

ディフェンスエンド

好物

さつまいも

マイブーム

登山（富士山登頂も！）



最前線で動き回る
ポジション



お品書き

主食: 白米

主菜: 鶏肉のグリル クリームソースがけ

副菜: グリル野菜

(ズッキーニ、パプリカ、かぼちゃ、ブロッコリー)

Player's voice

選手のひとこと

食事は1日4～5食ほどの摂取を心掛け試合・練習直前はバナナ等の **消化の良い糖質** を摂取します（試合の日は多めに）。糖質は一回の食事でのる糖質の量をいつもより増やし試合に向けエネルギーを蓄えます。

リカバリーに対し重点を置きつつも、食事は制限はしすぎず、**楽しく美味しく** 食べることをモットーにしています。自炊することが多いですがあまり豪華なものは作らず、楽しく作り続けるために シンプルなもの をよく作っています。



食へのこだわり

66

食事は私の中でとても重要な項目なので、栄養面には気を付けつつ、好きなものをおいしく食べるようにしています！お店でおいしいと思った食べ物やSNSやYouTubeで見つけたおいしそうなご飯は家で再現できるように頑張っています！

99



吉田 郁選手

平下 昂輝選手



MAFF

Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省