

私たちの身体を支える食

食事は私たちが元気に生活を送るうえで欠かせません。
栄養に優れたスポーツ選手の食事を参考にしてみませんか？



プロサッカーチーム

水戸ホーリーホック 飯泉 涼矢 選手の食事

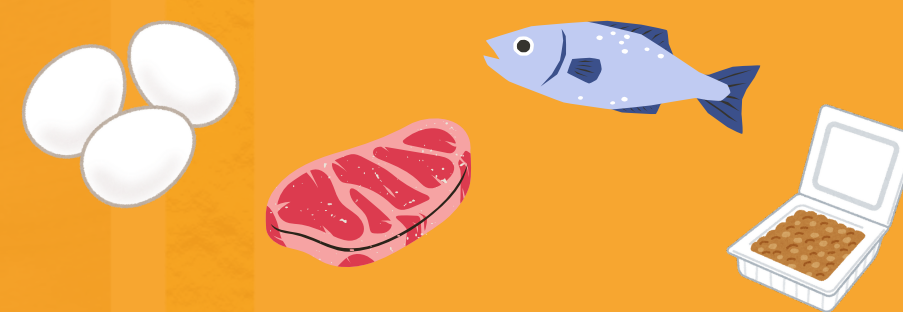
副菜

体の調子を整える



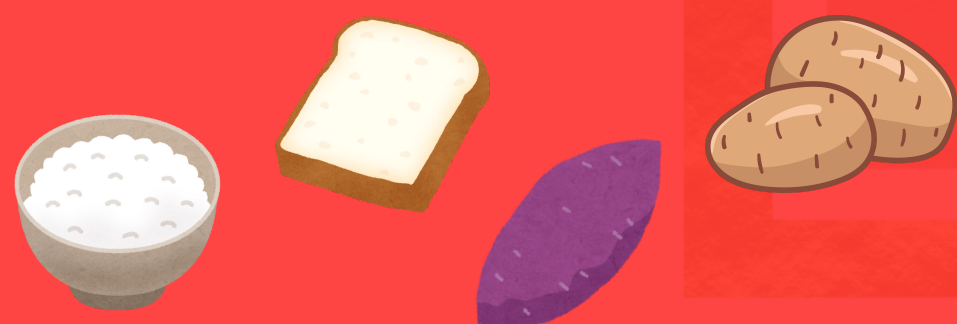
主菜

主に身体を作る
もととなる

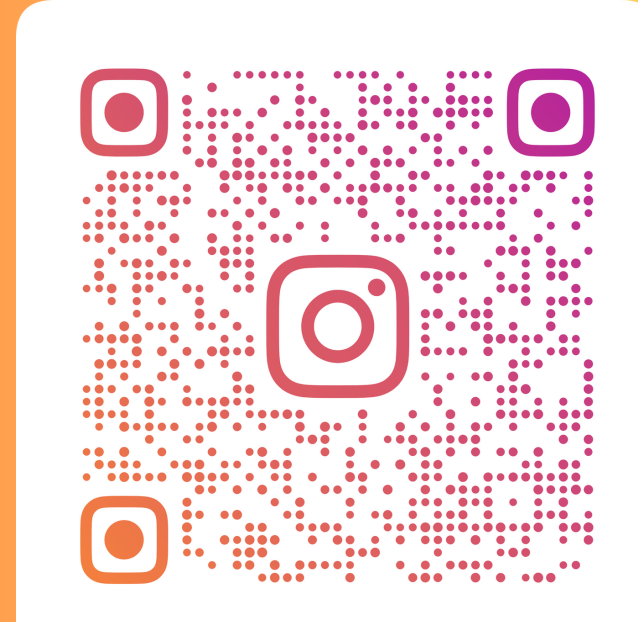


主食

主に身体の
エネルギー源となる



Instagramでも
紹介しています！



MENU

主食

ご飯（玄米）

主菜

牛ステーキ

汁物

味噌汁

副菜

- ナスとピーマンの揚げ浸し 大葉を添えて
- ピーマンの生姜と鰹節和え
- サラダ

基本的に食べ物は **国産** の物
野菜は **直売所** など **地元** のものを
使うことが多いです。

農林水産省



飯泉 選手