

少量ずつでも
たくさんの食材から栄養を
摂れるようにしています

Vol.21

食事の本棚

KANAGAWA
VANGUARDS



車いすバスケットボール
鳥海 連志選手

こんにちは！農林水産省 関東農政局です。

今回は、車いすバスケットボールチーム

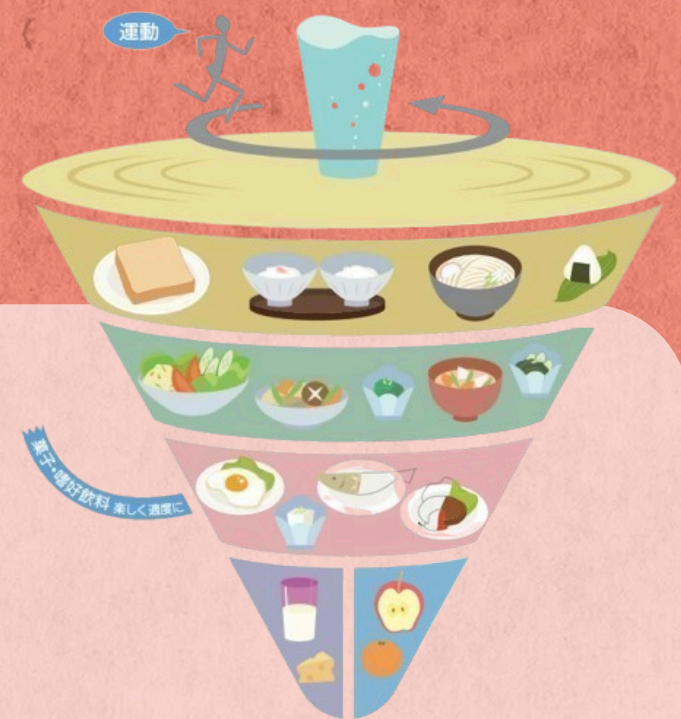
神奈川VANGUARDS、鳥海 連志選手の

お食事を紹介します。

スポーツ選手のお食事ぜひご覧ください！

目次

1. 選手紹介（鳥海 連志選手）
2. お品書き
3. 選手のひとこと
4. 食ミラ30秒講座 ～JASマーク編 PART2～



Player's profile

選手紹介



ちょうかい れんし

氏名

鳥海 連志

ポジション

ガード・フォワード

生年月日

1999/02/02

出身

長崎県

好きな
食べ物

韓国風アボカド

マイ
ブーム

YouTube鑑賞



醤油、ごま油、
韓国海苔で🥑



お品書き

主食：ごはん(300グラム)

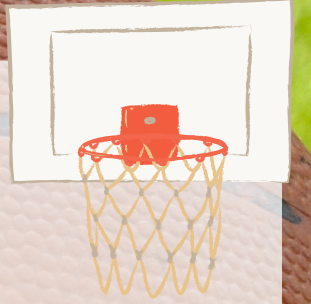
副菜：煮物、ほうれん草の胡麻和え、
れんこんのきんぴら、ブロッコリー

主菜：ぶりの照り焼き

牛乳・乳製品：乳酸菌飲料

Player's voice

選手のひとこと



【献立のポイント】

- ・ 主食、主菜、副菜を揃える
- ・ 少量ずつでもたくさんの食材から栄養を摂れるようにする
- ・ 調理は簡単で、料理に対してウェイトが重くならないようにする

試合前は揚げ物や油が含まれているものは食べない。魚系も避けている。**炭水化物**を中心に摂ってゼリーやバナナを補食として活用している。オフの日は好きなものを好きなだけ食べて食事を楽しむことが多い。



食ミラ30秒講座

食と環境を未来の子どもたちへ

～JASマーク編～



SWIPE



JASの種類

JASマーク

PART 2

JASマークといっても複数あります。
今回はJASマークの種類について
紹介します！



平準化規格JASマーク、通称「一般JAS」

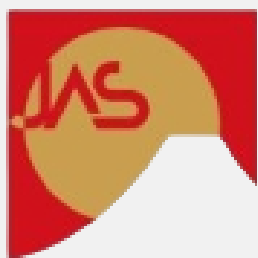
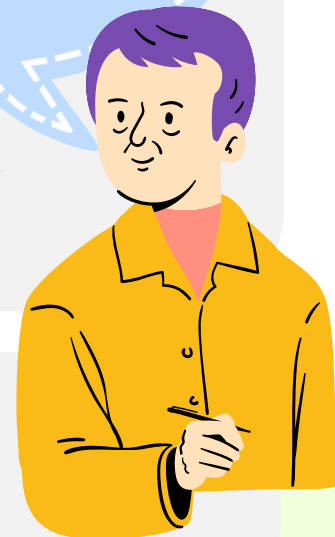
品位、成分、性能その他の品質について適合した製品につけられる。
第三者機関による客観的な審査が行われたという証しであり、
なにかあった場合には事業者を追跡できる体制もとられています。
また、等級のある規格の場合は等級も記されています。



有機JASマーク

登録認証機関から有機JASの認証を受けた事業者が、
基準に従って生産した有機農産物、有機畜産物、有機藻類と
それらを原料とした加工食品などにつけられています。

有機JASマーク無しで
「有機」や「オーガニック」
表示はできないんだよ



特色JASマーク

日本の伝統的な方法で生産された製品や、
付加価値のある製品などについています。



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