（C）日刊スポーツ新聞社

2014.7.23→2020.7.24

毎週水曜日連載
NIKKAN SPORTS SPECIAL

エリートアカデミー生徒＆代表選手をサポート「SAKURA Dining」に潜入

虎の穴食堂で作る金メダル取る体

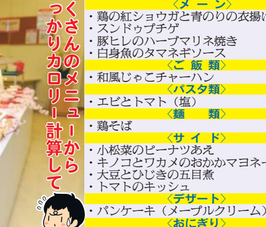
「何を食べるか」ではなく「何のために食べるのか」

メダリストの写真見ながら やる気だ〜!!食べま〜す!!

殿堂されてるタブレットで過去の記録も見られるよ〜

独自の機械で写真撮影 データとして保存します

栄養士さんの助言も受けて量も考えて取り分けま〜す


たくさんのメニューからしっかりカロリー計算して

ある1日の夕食メニュー

〈ご飯類〉
・鶏の紅ショウガと青のりの衣揚げ
・スンドゥブチゲ
・豚ヒレのハーブマリネ焼き
・白身魚のタマネギソース

〈パスタ類〉
・和風じゃこチャーハン

〈麺類〉
・エビとトマト（塩）

〈サイド〉
・鶏そば
・小松菜のピーナッあえ
・キノコとワカメのおかかマヨネーズあえ
・大豆とひじきの五目煮
・トマトのキッシュ

〈デザート〉
・パンケーキ（メープルクリーム）

〈おにぎり〉
・ほんだし

練習終わった〜食べるぞ〜

★メニュー

ご飯（250グラム）、白身魚のタマネギソース、キノコとワカメのおかかマヨネーズあえ、みそ汁、サラダ、牛乳200ミリリットル、小松菜のピーナッあえ、フルーツ

基本方針の徹底

食の意識向上で東京五輪メダリスト育成だ!　東京・味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）のアスリートヴィレッジ内にある食堂「SAKURA Dining」では、管理栄養士が常駐して徹底教育している。何を食べるかが基本方針。主食・主菜・副菜・汁物などを組み合わせ、栄養バランスのとれた食事をサポートするプログラム「勝ち飯」の実態に迫った。

基本はおいしく

JOCエリートアカデミーに所属する女子卓球の平野美宇（18）は、食と競技が結果に直結していると考えている。海外遠征も多いので、バキング形式の時は、栄養士さんの話を思い出しながら取り分けています。栄養バランスが取れるとか、疲れている時には果物だとか、遠征中の食事も補食も報告する。「本当は大好きチョコがアイスとかいっぱい食べちゃいたいなと思っんです。でも東京五輪で金メダルを取るとか我慢できます。ご褒美にちょっとだけお菓子も持って行きますけどね」と、ちゃめっ気たっぷりに笑顔を見せる。

日本オリンピック委員会（JOC）強化部の髙田治歩氏は「選手によっては、朝早い遠征の時でもお弁当をもってもらうリクエストも出ています。また、意識向上を期待して、意識向上を朝ごはんに「基本的に好きな物をおいしく食べることが大事。その中で微調整してあげられればいいかなと思っています」と説明する。

「何のために食べるかだけでなく、「何を食べるか」を掲げた食の意識改革は、著しい成長を遂げている。挑戦は五輪メダルー。その厳しい鍛錬の根源には、食の重要さがあるのである。

基本方針の徹底

の日本代表合宿などを行うアスリートが利用する。常駐管理栄養士の指導や助言を受けながら、鍛錬や調整、体調に合わせた栄養バイスを聞き、摂取する品を選択する。

トレーの上には独自のランチマットが敷かれる。チョコマットの上には、主食（ご飯）、主菜（肉、魚介、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、いも、海藻など）、果物、牛乳、乳製品（ヨーグルト、チーズなど）の6種7皿の置き場所が示されている。常時、メーン4種、ご飯類1種、サイド4種、デザート1種、おにぎり1種、そして果物や生野菜などのサラダコーナーがズラリと並ぶ。表示されているカロリーなどを自分で計算しながら、取り分ける。

栄養士のもとへ行き、助言を受けてさらに調整する。食べる前にまず脳を動かす。食欲旺盛なアスリートは、食べる前に、まず脳を動かす。自分のトレーニングに合ったメニューを選ぶ。それが「勝ち飯」だ。

「SAKURA Dining」は食生活を学ぶ講義の場でもある。アスリートヴィレッジで生活するJOCエリートアカデミーの生徒に加え、味の素トレセンで各競技（肉、魚介、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、いも、海藻など）、果物、牛乳、乳製品

陸上 速い体

ビタミン・ミネラル豊富な副菜・汁物・果実

柔道 強い体

タンパク質を含む主菜を多めに

長距離走 サッカー 長い体

持続性を高める炭水化物の主食

▼体に役立つ他の栄養素と多く含まれる食材▼

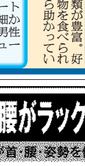
脂質（炭水化物の2倍のエネルギー量）豚バラ肉、サラダ油、マカダミアナッツ	カルシウム（骨や歯の形成に役立ち、血液中にも存在）厚揚げ、小松菜、干しエビ、牛乳
鉄分（赤血球をつくる材料で酸素を体に運搬）レバー、厚揚げ、ほうれん草、ひじき、あさり	

本当はチョコとかアイスとか食べたいけど…我慢できます

卓球 美宇ちゃん

24日〜食育連載

元JOC強化スタッフ 川端さんがメニュー提案



元日本オリンピック委員会（JOC）強化スタッフで、卓球やサッカー、バレーボールなどをサポートした川端理香さん（写真）が、来週24日から五輪特集面でジュニアアスリートや保護者らを応援する食育連載「勝ごはん」をスタート。アスリートの細かい状況別に、安くて、不足しても気軽に作れるメニューを提案します。

勝ごはん

卓球・15年ワールドトップイーヴァン・ロンド選手
「選手の食リポ」

競泳・12年ロンド五輪代表 小川勇気
種類が豊富で好きな物を食べられるから助かっています。

陸上・15年ロンドン世界選手権スクリーン
「すごくメニューがたくさんあっていっぱい食べられるのがいいです。特に、ヒレカツが好きです。ご飯にかけるお物がおいしいです。あと、フルーツが付いて、果物がすごくおいしいです。」

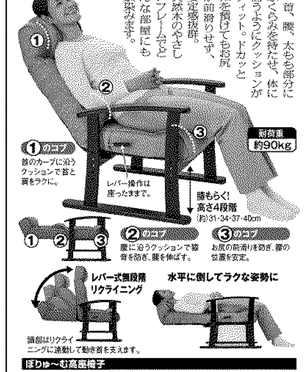
競泳・12年ロンド五輪代表 ハ
「ご飯にかけるお物がおいしいです。あと、フルーツが付いて、果物がすごくおいしいです。」

★SAKURA Dining

08年1月21日に仮運用され、同4月1日に本格開始。オープン時間は朝食が午前6時45分〜9時、昼食が午前11時〜午後3時、夕食が午後6時〜9時。全239席が用意されている。JOCエリートアカデミー生徒や、練習や合宿等で味の素トレセン利用者、JOC職員が利用可能。外部には開放されていない。

長時間座っても、腰がラックラク〜!

3つのコブ型クッションが首・腰・姿勢を伸ばします。



質、厚、太さを部分ごとに変えたウレタンを使用。体に沿うようにクッションがフィットし、ドカッと座っても前滑りせず、安定感抜群。天然木のやさしいフレーム。どんな部屋にも馴染みます。

レバー式腰枕 リクライニング

背もたれをリクライニングに連動して動き首を支えます。

水平に倒してラクな姿勢に

腰部はリクライニングに連動して動き首を支えます。

ぼりっ〜む高品質枕子

申込番号 4582−2　¥15,048（税込¥16,251）※別途送料1,890円(税込)

●サイズ(約)：幅58×長行63〜108×高8/99cm●重量(約)：12kg●材質：本体ポ天布、表地＝ポリ凹凸レース100%、裏地＝ポリエステル100%、中材＝ウレタンフォーム/スチールバネ、フレーム＝天然木、熱容量(クッション)：硬綿／高反発綿／高弾力綿●耐荷重：約90kg／組立工数：大人レッサ付●企画・設計：日本、製造：中国　※メーカー直送の為代引き不可。クレジットカード決済のみ対応ですのでご申し込みください。

普段の楽しみ三倍!非常時に一安心!

ワンセグ AM FM 欲張り3in1 ポケットサイズ!!

AM・FMラジオはもちろん、テレビ音声も楽しめます。ポケットサイズなのでポケットに入れて持ち歩くのも便利です。また、ラジオ、テレビ、携帯用充電器の機能を兼ね備えて、一台揃えておけば安心ですね。

ポケット型 ワンセグTV搭載 AM/FMラジオ

申込番号 4582−1　¥9,980（税込¥10,778）※別途送料740円(税込)

●サイズ(約)：幅130×横65×厚22mm●重量：約100g●素材：ABS樹脂●仕様：TV＝3.0インチ液晶、FM＝76.0MHz〜90MHz、AM＝522MHz〜1701KHz、スピーカー＝80ｍW×2●電源：家庭用電源、USB電源又は単3乾電池×3（別売）、消費電力約1W●中国製●保証期間：1年（ハオホウジャパン）

※アルカリ乾電池使用時の再生時間目安、約3〜7.5時間（使用モードにより異なります）

落語家

三遊亭小遊三 68

大事件!!聖火ランナーに選ばれた!!

五輪を意識したのは36年のメルボル五輪が最初。9歳だったけれど、その頃から卓球の記事をスクラップするのが好きだった。当時、卓球は五輪種目じゃなかった。記事をスクラップしていた。3段跳びでも掛照二さんが優勝候補だったけど、8位に終わって、がっかりしたことを覚えているね。

五輪を一番身近に感じたのは64年の東京五輪で聖火ランナーに選ばれたことかな。僕にとっては大きな事件だった。山梨県大月市に住んでいたけど、大月はウナギのように横長なところなので、市で聖火ランナーは50人ぐらい選ばれていた。高校の運動部のキャプテンというのが条件で、僕も卓球部のキャプテンをしていたので、同じ高校から4人も選ばれた。

当時は聖火ランナーとして走るといっても、学校で女の子から騒がれることもなかったし、当日も家族は誰も見に来なかった。

64年、東京五輪で聖火ランナーとして走る三遊亭小遊三

が降って、寒かったけれど、1・2"を少しゆっくり走らないといけないのが、きつかった。翌日、地元の新聞に僕が走っている写真が掲載された。

聖火ランナーを「勝ちの象徴」と捉えていたのが、それが聖火ランナーを証明ずっと覚えているんだ。その写真をもらったけど、それが聖火ランナーを証明する唯一の写真になった。その後、五輪、96年のアトランタ五輪、88年のソウル五輪で卓球が正式種目になり、卓球協会の将来で見れど、はっきりしない。

92年のバルセロナ五輪で卓球が正式種目になった。3段跳びは種目から外れてしまった。

五輪は世界選手権に比べて、華やかではあったけれど、ハードルはかなり高かった。

卓球は、世界選手権に出て、世間の注目してくれるんだ。20年の東京五輪の卓球は、愛ちゃんや石川佳純選手がチームを引っ張って、今、14歳の伊藤美誠選手ら若い選手も出てくると思うから、楽しみ。それに卓球が正式種目になってほしい。五輪は別なものだからね。また聖火ランナーとして、よく聞かれるけど、無理だよね。格好良く走らないといけないから。

次回24日（水）五輪金＆パラ金へ「共闘トライアスロン」

◆五輪＝メダリスト約◆谷川穂次郎「たにかわ・てついちろう」92年ヘルシンキ大会競泳200ミリリレー銀）水泳の強豪、大分・佐伯鶴城高から日大に進学。日大勢を中心に組まれた競泳最終種目のリレーでアンカの大役を任され、米国に次いで2位に入った「レイアウト・鈴木孝夫」

2枚組でお買い得!　デニム作務衣　大人の粋をカジュアルに楽しむ

サイズ	身長	胸囲	腹囲	重さ	パンツ丈	袖丈
S	145−160	65	75	38	50−60	72−52
M	161−170	69	38	79	101	52−54
L	171−180	73	41	84	104	55−102
3L	176−185	76	40	92	107	90−110
4L	176−185	80	41	94	108	95−115

●申込番号 4582−5
デニム作務衣2枚組
8,990円(税込9,709円)　送料別 税込740円
●サイズ(S、M、L、LL、3L)をご指定ください。
●材質100%(6.5オンス)●中国製

「血行を改善して元気が巡る!」

1足 ●申込番号 4582−3　4,000円(税込4,320円)　※別途送料 税込740円
2足 ●申込番号 4582−4　7,200円(税込7,776円)　10%お得　※別途送料 税込740円
●色・系●サイズ(約)：幅9×高12cm、脇約8×高8cm●材質：PU100%、化粧ゴム、フェライト磁石＝70mT×4個●対象部位(片足)＝自本脚
※妊娠、乳幼児の母、心疾パースメーカーを体内に使用される方へのお方は、ご使用を控えてください。
クレジットカード決済のみ対応ですのでご申し込みください。

"冷えやり足"のコリと血行改善

片足ずつ個の永久磁石が約1万個の突起が足裏を刺激して血行を促進。さらに足裏を刺激して足のつり防止、足指のコリ解消に効果的。足指のつり防止、足指のコリ解消に効果的。

お申し込みは今すぐ!　電0120-209-180（24時間受付）　毎日の暮らしをより快適に!　特選館の特選品

お申し込み　0120-209-180（24時間受付）
●〒162-0066東京都新宿区早稲田町5-4　かくぶん特選館
●FAX 0120-587-412（24時間受付）
●www.gakubun.co.jp/tsenban
商品の価格や送料は、税込の表記は、代金引換、郵便ラジオ・カセットのお買い上げ、ご注文の場合、税込価格表記の為、ご注文の場合、税込価格表記の為、ご注文の場合、税込価格表記の為