

東海道五十三次 27 番目の宿場



令和6年4月19日  
袋井市長定例記者会見資料  
市民生活部スポーツ政策課

## 本市初「袋井スポーツ飯」6メニューを認定！

～アスリートを応援するまち・ふくろいを目指して～

- ◇本市は、さわやかアリーナ、小笠山総合運動公園エコパといった高性能のスポーツ施設を活用しスポーツツーリズムやイベント誘致などスポーツを契機とした地域活性化を目指している。
- ◇その一環である「アスリートを応援するまちづくり」にむけた取り組みとして、昨年度にアスリート「食」でサポートする「袋井スポーツ飯」のメニューを募集した。
- ◇このほど、公認スポーツ栄養士が監修した市内5事業者が考案した食事のバランスと量に配慮した6メニューについて「袋井スポーツ飯」として第1弾の認定を行った。

### 【概要】

#### 1 袋井スポーツ飯の認定基準

- (1)袋井市産食材を1品以上使用する
- (2)メニューに主食、主菜、副菜を取り入れる
- (3)エネルギーが、市が定めた基準値を満たす  
Aパターン) ジュニアアスリート、中高生女子アスリート等 2,550kcal/日(朝:770kcal、昼・夜:890kcal)  
Bパターン) 中高生男子アスリート等 3,150kcal/日(朝:950kcal、昼・夜:1,100kcal)
- (4)3大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)が、市が定めた基準値を満たす
- (5)ビタミン・ミネラル類7栄養素の内1つ以上が、市が定めた基準値を満たす

#### 2 経緯

- ・令和5年12月19日 「袋井スポーツ飯」メニュー募集開始
- ・令和6年3月中旬まで 応募メニューについて市内在住の公認スポーツ栄養士が監修
- ・令和6年3月29日 「袋井スポーツ飯」として袋井市が認定
- ・令和6年4月12日 「袋井スポーツ飯」のプロモーション活動を開始

#### 3 「袋井スポーツ飯」メニュー紹介(5事業者6メニュー) ※詳細は別紙

No.	事業者名	品名
1	袋井観光センター	スポーツどまん中弁当
2	袋井観光センター	スポーツどまん中弁当(揚げ物なし)
3	どんどこあさば	ローストポーク弁当
4	mg.	ルーベンサンド
5	mana's KITCHEN	マナスポ弁当
6	味の吉	遠州袋井牛すじコロツケ定食

#### 4 今後

- (1)認定メニューは、スポーツ合宿等の誘致、プロスポーツチームやトップアスリート等との連携事業、さらには、市内のスポーツクラブチーム・関係団体等への展開などを通して、広くPRし、活用を促進していく。
- (2)袋井陸上クラブ所属選手(中高生)の食事トレーニングとして、袋井スポーツ飯を活用予定。(4月～10月の期間内で毎月日程を決めて実施。第一回は4月27日(土)に実施予定。)
- (3)追加のメニューは今年度中に第2弾の募集を行い、今秋以降の追加の認定を目指す。

### 【お問い合わせ先】

袋井市 市民生活部 スポーツ政策課 スポーツ推進係(担当:大原)  
電話:0538-44-3139 FAX:0538-44-3117 メール:sports@city.fukuroi.shizuoka.jp

# 「袋井スポーツ飯」認定メニュー第1弾



## 袋井観光センター

### スポーツどまん中弁当



価格(税込)  
A) 1,080円  
B) 1,296円  
袋井産食材  
お米

魚・卵・肉・豆腐と色々な種類のたんぱく質源がとれる。果物のオレンジは、ビタミンCが豊富なため、アスリートにとって、風邪をひきやすい時期や大会の前後におすすめ。

mgy.

### ルーベンサンド



価格(税込)  
A) 1,200円  
※Aパターンのみ  
袋井産食材  
キャベツ、レタス、トマト

パンは手軽に炭水化物をとることができ、スポーツ選手の主食や補食でも人気。使用肉は牛赤身となり、脂質控えめ、鉄分豊富。持久系スポーツにおすすめ。

## 袋井観光センター

### スポーツどまん中弁当(揚げ物なし)



価格(税込)  
A) 1,080円  
B) 1,296円  
袋井産食材  
お米

揚げ物を抜いたことで、消化の負担が抑えられるため、試合前後におすすめ。糖質、ビタミン、ミネラルが豊富なさつま芋は、スポーツをする人におすすめの食材。

## mana's KITCHEN

### マナスポ弁当



価格(税込)  
A) 980円  
B) 1,180円  
袋井産食材  
お米、メロン

メインのガパオライスは、栄養バランスも良く、たんぱく質が豊富。副菜は、温野菜で量が摂りやすいため、練習後や夏場の食欲低下時にも食べやすい。

A) ジュニアアスリート、中高生女子アスリート等  
890kcal (活動レベルふつう 800kcal)  
B) 中高生男子アスリート等  
1,100kcal (活動レベルふつう 980kcal)

※A:15~17歳女子、B:15~17歳男子における昼食カロリー比(参照:日本の食事摂取基準2020年版)



## どんどこあさば

### ローストポーク弁当



価格(税込)  
A) 900円  
B) 1,100円  
袋井産食材  
お米、豚肉、米粉、  
キャベツ、小松菜、トマト

試合前に摂取したいビタミンB1が豊富。ビタミンB1の吸収に良い玉ねぎも入っており、試合前はもちろん、運動後の疲労回復にもおすすめ。

## 味の吉

### 遠州袋井牛すじコロッケ弁当



価格(税込)  
A) 1,100円  
B) 1,300円  
袋井産食材  
牛すじ、キャベツ、ねぎ

牛すじ肉は、たんぱく質・コラーゲン等が豊富。じゃがいもと一緒に摂取することは怪我の回復・予防にもつながる。また、消化を助けるキャベツと一緒に食べ、胃の負担を軽減することが期待できる。

スポーツを**食**でサポート

# Let's eat 袋井スポーツ飯!

スポーツに励むアスリートに向け、食事の質と量に配慮して、市内飲食店が開発した食事メニュー、それが「袋井スポーツ飯」です。お店によってメニューも特徴もさまざま！あなたに合ったスポーツ飯を食べて、袋井でスポーツを頑張ろう！

スポーツ合宿

大会

サークルイベント etc.

お気軽にご利用ください!  
スポーツ目的以外にも是非!



私がオススメします!

公認スポーツ栄養士・管理栄養士



日向 訓子  
(ひゅうが くにこ)

食事でコンディションは変わります。袋井スポーツ飯を活用してスポーツの質を高めてください!

袋井市在住。プロサッカー選手の栄養管理をはじめ、県内学校でのスポーツ栄養に関する講義の実施などトップアスリートから学生まで幅広く指導するなど活躍。

## 袋井スポーツ飯の基準

- 1 主食・主菜・副菜がそろっている
- 2 スポーツをする人に必要なエネルギーが摂取できる  
※市と公認スポーツ栄養士で設定した1食あたりに必要なエネルギー量
- 3 炭水化物・タンパク質・脂質が基準値を満たす  
※市と公認スポーツ栄養士で設定した1食あたりの摂取量
- 4 栄養面で特徴がある  
※カルシウム・鉄・ビタミンA・ビタミンB1、ビタミンB2・ビタミンC・食物繊維の内、1栄養素以上の基準値を満たす
- 5 袋井市産食材を1品以上使用している

メニューや販売店の  
情報は **コチラ!**



# 袋井スポーツ飯 について

食事は、スポーツ活動の土台を作るキモとなります！  
食事で体調を整え、怪我や病気をしない強い体を作ることは、スポーツをする人にとってテクニックを身につける以上に大切なことです。

袋井スポーツ飯は、スポーツをする人の食事の基本となる、**質(バランス)と量(エネルギー)がそろったアスリート応援メニュー**です。



## 袋井スポーツ飯の質と量のお話

### 質 バランス

袋井スポーツ飯は、主食、主菜、副菜がそろい、エネルギー源となる三大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物)もバランスよく摂取できます。また、ビタミン・ミネラルも、取扱店の食事メニューによってそれぞれ特徴があります。食べたいメニューを選ぶことはもちろん、必要な栄養素、目的に応じたメニュー選びも可能です。

栄養素は連携して摂取することが大事



人間の体を車に例えると、三大栄養素がガソリンで、ビタミン・ミネラルがエンジンをかける鍵の役目となります！  
体のガソリンとなる三大栄養素を効果的に使うために、ビタミン・ミネラルを連携させて摂取することが大事です。

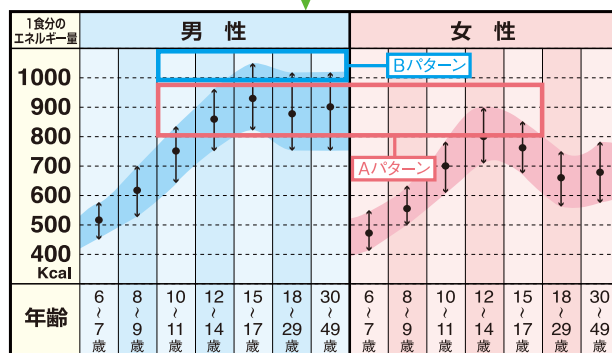
### 量 エネルギー

運動に必要なエネルギーは年齢・性別などによってさまざま。袋井スポーツ飯では、2種類のパターンでメニューを用意しています。

※1種類のみメニューもごさいます。

- Aパターン**
  - ジュニアアスリート
  - 一般成人向け(活動レベル普通)
  - 中高生女子アスリート
- Bパターン**
  - 中高生男子アスリート
  - 成人男子向け(活動レベル高い)

一食でどれだけエネルギーが必要？



●運動する人はエネルギーが多く必要●

