

「食べて強くなるうプロジェクト」

広がる! 食とスポーツのつながり

食育への新しい架け橋

スポーツチームが新しい形で地域の食と農に関わる取組が広がっています!

チームとファームを
通じた食育

“ 栃木ゴールデンブレース ”



チームを支える体づくりの
キーパーソン

エイジェックススポーツ
マネジメントスクール運営
チーム専門スクール&
アカデミー課長

星野 真澄 氏

プロフィール
元巨人投手。エイジェックス
スポーツマネジメントスクールのス
タッフとしてプロ野球選手を目指
すアスリートを指導している。

Q1 星野さんは、講師として栃木ゴールデンブレースの選手に、
野球や体づくり、食事のアドバイスを行っているとお聞きしています。
ご自身の体づくりや選手の食事で、どんなことに気をつけていますか?

A 現役時代の私は「食べる量」を意識していました。当時はやせてい
て、食も細かったんです。長く活躍する選手は、食事量も多く、体も
丈夫でした。私も「そうなりたい」と、先輩だった寺内さんを誘って、
夜食を食べに行っていました。現在はそれを伝える側です。「量が
足りない」という事はないようにしています。タンパク質も炭水化物
も、運動したらその分補給できるだけの量を用意し、思いっきり練
習してもらえるようにしています。

Q2 子どもたちに伝えたいことは何ですか?

A 食育の合言葉「おにぎり」は「お=おはよう
しっかり朝ごはん」「に=にこにこなんでも
おいしく食べて」「ぎ=逆転できる底力」「り
=理想のプレーでVサイン」。まさに自分が常々
思っていることで、体を作るには運動だけでなく
食事がとても大切です。
地域の食と農業を大切にしたい気持ちも併
せて伝えていきたいと思っています。



園児と一緒におにぎりを握り食育の
合言葉「おにぎり」を伝える選手

野菜には三大栄養素を助けるビタミンが豊富に含まれています。
バランスよくたくさん食べて、強い選手を目指しましょう!



選手の栄養サポーター

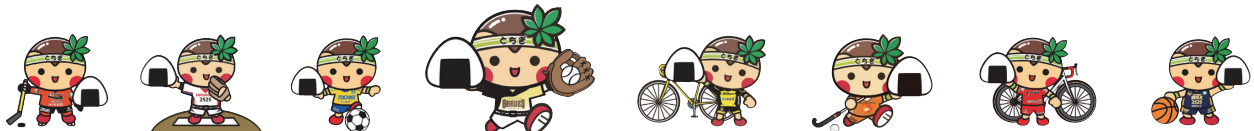
土屋 歩己 氏

プロフィール
エイジェックススポーツマネ
ジメントスクールの栄養管
理を担当。中学校野球部
指導者向け栄養講座の
講師等も努める。ZUMBA
の講師としても活躍。

選手も活躍する農業経営を展開! 栃木ゴールデンブレース
(株)エイジェックファーム スや社会人野球、女子野
球の選手たちが一緒に農



業をしています。農作業を行なうだけでなく、加工部門では障害者就労も進め、多様な
人材のやりがいの場づくりを目指してい
ます。地域の小学校の農作業体験にも協力
し、スポーツ選手との交流を通じながら農業
への理解促進にも取り組んでいます。



栃木県農政部農政課 食育・地産地消担当