

競泳オリンピック・管理栄養士の柴田 隆一氏による 「勝ち飯®」勉強会開催

TEAM JAPAN ネクストシンボルアスリートに選出された
郡司 莉子選手（バドミントン）も登場！

味の素株式会社(社長：藤江 太郎 本社：東京都中央区)は、7月22日（土）に公益財団法人日本オリンピック委員会（JOC）と共同で、日本のオリンピック・ムーブメントの発信拠点である「日本オリンピックミュージアム（JOM）」（東京都新宿区）にて、小学生の夏休みの自由研究の題材やヒントに繋げていただける「勝ち飯®」勉強会（栄養バランスの良い食事について考えるワークショップイベント）＆ミュージアム見学会を、小学生とその保護者を対象に開催いたしました。本企画は、オリンピック・ムーブメントの発信拠点であるJOMにおいて、JOCが競技団体、TEAM JAPANパートナーとコラボした「アスリートと一緒に学ぶコンテンツ」を提供し、参加者に楽しみながら自分と社会とのつながりを深めてもらうプログラムの一環となります。

■「勝ち飯®」勉強会

味の素(株)は、2003 年より日本代表選手団の強化支援事業「ビクトリープロジェクト®」※1 に取り組み、トップアスリートに対して、当社の製品提供や「勝ち飯®」※2 などの栄養サポート活動を行っております。

今回の「勝ち飯®」教室では、元競泳の日本代表選手で味の素(株)「勝ち飯®」契約管理栄養士である柴田 隆一氏さんが登壇し、お子さまとその保護者を対象に食を通じて競技者としてのパフォーマンスや実力向上につながるサポートをすることをテーマに、食事と補食の重要性や、3つの栄養素を揃える“5つの輪作戦”や食事の始めに「汁物」を食べる“汁物作戦”について説明しました。

※1…トップアスリートが世界で勝ち抜くためのスポーツ栄養指導およびアミノ酸コンディショニングのサポート活動

※2…「何を食べるか」ではなく「何のために食べるか」を選手自身が考えながら、目標を達成するためのカラダづくりを行う栄養プログラムのこと。「勝ち飯®」は味の素株式会社の登録商標です。



＜本件に関するメディアからのお問い合わせ先＞
味の素「ビクトリープロジェクト®」JPR 事務局（株式会社共同ピーアール内）
担当：押切（090-7839-2520）・奥平
TEL:03-6260-4859 MAIL: victoryproject-pr@kyodo-pr.co.jp
＜オンラインプレスルーム＞ <https://www.pr-today.net/a00459>

“汁物作戦”の一例としてアスリートが“おだしファースト”で実践している「ほんだし®」を使用した“だし湯”が提供されました。

また、ゲストアスリートとしてTEAM JAPAN ネクストシンボルアスリートに選出された郡司 莉子選手（バドミントン）が登壇しました。

柴田さんは、「クイズ形式で楽しみながら“食事と栄養素の関係性”や“食事に目的を持たせることの重要性”を理解してもらえたら嬉しい」と述べたうえで、「普段の食生活や、夏休みの自由研究の役に立てば嬉しいです」と語りました。

ゲストアスリートの郡司さんは「今年の5月からオリンピック出場をかけたレースが始まっており、今日学んだ”どのような目的をもって食べるのか”を意識し、オリンピック出場権を獲得したい」とアスリートの視点で食事と捕食の重要性を述べたうえでオリンピックに向けた意気込みを語りました。

参加した方からは「子供の試合当日に具体的に何をどのタイミングで食べさせればよいか理解できた」や「日常の食事の写真とワークシートを比較したことで足りない要素がなにか明確になった」とのお声がありました。



■ 競泳オリンピック・管理栄養士の柴田 隆一氏による「勝ち飯®」勉強会 開催概要

日時：2023年7月22日（土）10:00~12:00

場所：日本オリンピックミュージアム 1階 ウェルカムサロン

内容：元・競泳日本代表／北京2008オリンピック出場

柴田 隆一氏〔味の素(株)「勝ち飯®」契約管理栄養士〕さん による
「勝ち飯®」教室を実施しました。

<講師>

柴田 隆一氏プロフィール

2008年、北京五輪日本代表選手として200mバタフライに出場。

北京五輪後に現役引退し、母校日本大学のコーチングスタッフとして指導。

2015年、管理栄養士の資格を取得し、スポーツにおける食の大切さを、

自らの経験を加味して、多くのアスリートやジュニアアスリート・親へのセミナーを行う。

2020年3月に修士を取得。



<ゲストアスリート>

郡司 莉子選手プロフィール（所属：株式会社再春館製薬所）

2002年7月31日生まれ。神奈川県出身。

2019年世界ジュニア選手権大会女子シングルス優勝、

2019年全国高等学校バドミントン選手権大会女子シングルス優勝。

2019年に日本代表（B代表）選出。

2022年全日本総合バドミントン選手権大会で8強入りを果たし、

2023年には日本代表（A代表）に選出。

