

# News Release

2017年8月7日

報道関係各位

## 学生アスリートフードマイスターが キッズアスリートに贈るランチ「栄養満点プレート」を考案 8月8日より渋谷区スポーツセンター内食堂で提供

株式会社アスリートフードマイスター（所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：福井栄治）は、アスリートと食の重要な関係性を体現する食堂『ビストロ アスリート with カムラッド』（所在地：東京都渋谷区西原 渋谷区スポーツセンター内）に知見提供しており、この度アスリートフードマイスターを多数輩出する愛国学園短期大学の学生とタイアップ、“キッズアスリート”（本件では、栄養計算上の対象年齢を3～5歳とした）に向けたメニュー「栄養満点プレート」の開発を行いました。

幼児期の発育は著しく、乳児期に次いで体がつくられる時期である上、経験や習慣の蓄積により将来の食に対する考え方の基礎が築かれる大切な時です。渋谷区スポーツセンターに来た子どもたちが、運動前や後に食べる大切な一食。それにふさわしいひと皿の考案を、学生のアスリートフードマイスターが取り組むことは、未来のアスリート育成にとって重要な取り組みであると考えています。8月8日（火）より、平日のランチタイムで提供します。

### 「食事はバランスが大切」とは？

人それぞれの生活スタイルや年齢、運動のありなしなど様々な要素により、その人ごとに異なる食事の理想。従って、これが正解という食事はありません。しかしどなたも目安にできるのが、生命維持に必要な三大栄養素、たんぱく質・脂質・炭水化物の摂取量の比率＝PFCバランス（エネルギー産生栄養バランス）です。一般的にP：たんぱく質15%、F：脂質25%、C：炭水化物60%の栄養比率を目安に組み立てることで、“栄養バランスが整った食事”と評価されます。

「栄養満点プレート」は栄養素の質と量の双方に配慮し、活動量の多いキッズアスリートにバランスよく食べてもらえることを目指しました。

### 栄養満点プレート

おかかとチーズの16穀米おにぎり／スペインオムレツ／  
チキンソテー(トマトソース)／フライドポテト／本日のサラダ



700円（税込・飲物付）

#### ■PFCのバランスは？

P：たんぱく質・・・14%

F：脂質：・・・30%

C：炭水化物・・・56%

■良質なたんぱく質は卵、鶏肉、チーズから  
→チーズは不足しがちなカルシウムも補えます。

■一見サラダだけに見える野菜は・・・  
スペインオムレツの中にはタマネギ、ナス、ズッキーニ、  
トマトが入っています。また、実はジャガイモはビタミンC  
の多い野菜です。ビタミンCはでんぷんに守られ、加熱による  
損失も少なく効果的に摂取できます。  
トマトがギュッと濃縮されたソースもポイント。

■炭水化物は米とジャガイモの2種類から  
→消化時間の異なる炭水化物で腹もちUP！  
ジャガイモは、ある研究でパンの3倍の腹もちとも！？

■16穀米  
→咀嚼の回数を増やすうえ、ミネラル豊富

## ビストロ アスリート with カムラッドについて

2015年10月、渋谷区より委託を受け渋谷区スポーツセンターにて営業している、アスリートフードマイスターのコンセプトレストランです。

メニューには、「筋力アップ」「疲労回復」「美容」などの目的がアイコンで表示され、アスリートフードマイスターのおすすめポイントが紹介されており、運動前後の区民の憩いの場として活用いただいています。

住 所：〒151-0066 渋谷区西原1-40-18 渋谷区スポーツセンター内

電 話：03-5738-2038（店舗直通）

店休日：第1・3月曜日（祝休日にあたるときはその直後の平日）、年末年始

## 愛国学園短期大学とアスリートフードマイスター

愛国学園短期大学は、東京都江戸川区にある私立短期大学です。「食物栄養専攻」「家政専攻」で実践的総合科学を専門的に学び、社会や家庭における生活を総合プロデュースできる人材を育成しています。学生の知識や活躍の幅を一層広げられるという考えから、課外活動でアスリートフードマイスターの資格取得を促進しています。



## アスリートフードマイスターについて

＜アスリートフードマイスターとは＞

アスリートのパフォーマンスを最大化するために、年齢別・種目別・時期別に合わせ、最適な食プログラムを提供する人材です。

資格保有者は自身の身体づくりやパフォーマンス向上のための食事管理ができるようになり、「いつ」「何を」「どのように」食べたら良いかを分かりやすく伝えることで競技者をサポートできます。

＜資格取得者数＞（2017年6月末現在）

【累計受講生数：12,737名】

- ・アスリートフードマイスター1級：16名
- ・アスリートフードマイスター2級：297名
- ・アスリートフードマイスター3級：10,038名
- ・アスリートボディケア・セルフトレーナー：460名

＜アスリートフードマイスター 沿革＞

2010年7月 日本野菜ソムリエ協会の講座のひとつとして構築、第1期開講

\*トッププロ選手の奥様が花嫁修業で資格取得。“内助の功”による、驚きの好成績が話題に\*

2013年5月 「アスリートボディケア・セルフトレーナーコース」を開講

2014年2月 株式会社アスリートフードマイスターを日本野菜ソムリエ協会より分社化

2016年4月 プロアスリートの妻が研鑽を積む場「アスリート妻の（アス妻）会」を発足

2016年6月 累計受講生数が1万人を突破

2016年6月 アスリートフードマイスター1級第1期を開講、プロやハイアマチュアアスリート向けに1to1サポートをできる人を育成

＜株式会社アスリートフードマイスター＞

取締役会長：見城 徹（株式会社 幻冬舎）

代表取締役社長：福井 栄治（フードディスカバリー株式会社）

所在地：東京都渋谷区宇田川町20-17 NMF 渋谷公園通りビル4F

ご取材のお申し込み／本件お問合せ先

**株式会社アスリートフードマイスター 広報**

東京都渋谷区宇田川町20-17 NMF 渋谷公園通りビル4F

TEL (03) 3780-8650 E-MAIL: koho@vege-fru.com