



プレスリリース

長野県東御市

報道機関各位

令和 8 年 8 月 27 日

件名

「アスリートの食」を学校給食で体験！金藤理絵さんによる「食とスポーツ」の特別授業も開催【東御市×ニッスイ】

【内容】

湯の丸高原での取り組みへの興味、スポーツや食事の大切さを学ぶ機会となることを目指し、湯の丸アスリート食堂で提供しているメニューを学校給食用にアレンジして、市内小学校の給食で提供します。

今回で7回目となる取組ですが、東部中学校において給食前に、GMO アスリートパーク湯の丸 PR 大使の金藤理絵さんによる【食とスポーツ】の特別授業を開催します。

【日時】

令和8年8月31日(月) 12時50分から

【場所】

東部中学校 3年1組

●モデルクラス 東部中学校 3 年 1 組 開催日 8 月 31 日 (月)

報道受付は、12 : 10～12 : 20 東部中学校正面玄関です。

本取り組みについては、(株)ニッスイから給食材料の一部を支援いただいております。

本件に関する 問い合わせ先	部署	東御市企画振興部文化・スポーツ振興課		担当者	小宮山
	電話番号	0268-75-1455	メール	bunka-sports@city.tomi.nagano.jp	

令和 8 年度学校給食におけるアスリート食事体験

1 目的

湯の丸高原スポーツ交流施設には、日本で一番標高の高いところにある 400mトラック及び国内唯一の高地トレーニング用屋内プールが整備され多くのアスリートが利用いただきました。こうしたトップアスリートが東御市に訪れトレーニングを行うことは、市民にとって誇りと愛着がもてる内容であります。

本事業により、湯の丸で行われている取り組みに子どもたちが触れる機会を設け、スポーツへの興味や食事の大切さを学ぶ機会を設けることを目的とし実施します。

2 開催内容

(1) 概要

市内小・中学校の給食に、日頃、湯の丸高原の高地トレーニングで提供している食事を子どもたちに食べてもらい、湯の丸高原で強化合宿を行うアスリートの身体づくりとして何を食べているのかを知り、健全な身体づくりを行ううえで食事の大切さを学びます。

湯の丸高原の高地トレーニングで提供している食事は、魚食を通じた健康づくりに取り組む日本水産株式会社の知見と、栄養学・保健学・スポーツ栄養学の有識者である日本栄養大学が監修したメニューを提供しています。

(2) 企画内容

ア 対象 市内全小中学校生徒

イ 日時 8 月 31 日東部中学校（モデルクラス）

9 月 2 日田中小、

9 月 4 日滋野小、柵津小、和小、北御牧小、北御牧中

ウ 内容

- ・実際に湯の丸で提供されているメニューを給食調理員により調理し提供
- ・メニュー及び湯の丸高原スポーツ施設の紹介動画を各クラスで放送し、今回の取り組みについて全校生徒に周知する。
- ・報道等の対応として、モデルクラスを 1 クラス（東部中学校 3 年 1 組）を選定し取材はそのクラスのみとする

(3) 当日献立

- ・タラカツの甘酢あんかけ、和風マカロニサラダ、豆腐とかにかまのかき玉スープ
- ※タラカツ、かにかま、ちくわをニッスイ様より提供していただいております。

必要なのは「速筋」だった! スケソウダラの驚きのパワー

食べるだけで筋肉が増える!? ニススイの研究で明らかになったスケソウダラの速筋由来タンパク。

ヒトの筋肉は「速筋」と「遅筋」の2種類の繊維からできています。「速筋」は瞬間的に大きな力を出し、ジャンプ、短距離走など瞬発力に発揮します。「遅筋」はゆっくりとした動き、ウォーキングなど持久力に発揮します。

食べると
筋肉量が増える!
スケソウダラの速筋由来
タンパク質!



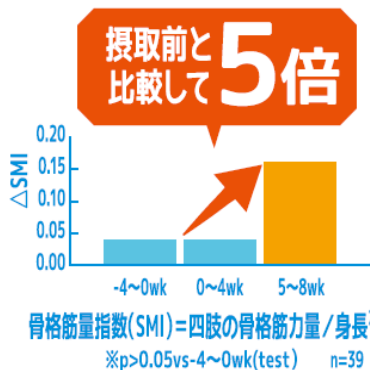
ちくわ・かまぼこなど、練り製品はスケソウダラでできており、実は私たちの暮らしにとっても身近な魚です!

スケソウダラは、
身のほとんど
が速筋から
できている!

成長期は5倍! 筋肉量UP!

運動選手(サッカー部の男子高校生)も
スケソウダラの速筋由来タンパク質を4.5g、
8週間継続摂取すると筋肉量が増加しました。

骨格筋量指数の4週間ごとの変化量



育ち盛りの高校生に対して、3か月間の試験を実施した。成長期であるため、スケソウダラ速筋由来タンパク質4.5g 介入前の1か月間(-4週間)の筋肉増加量をコントロールとして、介入後1か月目(4週間後)、2か月目(8週間後)に筋肉増加量の変化を評価した。

出典: 三田ら、第75回日本栄養・食糧学会大会より作図

アスリート食堂人気メニューのご紹介!

すけそうだらのねぎ味噌焼き

ねぎとお味噌の風味が美味しい! 手軽に作れるのも嬉しいです

【材料(4人前)】 すけそうだら切身 4切、長ねぎ 1/3本、ししとう 適宜

【A】みそ 大さじ1、調理酒 小さじ2、みりん 小さじ2、砂糖 小さじ2

【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切りにし、【A】の調味料と混ぜ合わせる。
- ② すけそうだら切身に 合わせた①のをせる。
- ③ 魚焼きグリルでこんがりとし、中心に火が通るまで焼く。
- ④ 器に盛り付け、お好みで、焼いたししとうを添える。



朝・昼・晩の各食事で
タンパク質を摂取することが重要です。

一般的に、各食事で目標タンパク質摂取量は20gと言われています。タンパク質は、たくさん食べたからといってどこかに蓄積しておくことはできません。過剰になると、体内で分解されて排泄されることになります。



詳しく
知りたい方は
こちら



速筋の力をあなたの味方に。健やかな毎日をサポート!