



2020-5-2

報道関係各位

外出自粛が続く体にプロのレシピで栄養補給！ 球団管理栄養士監修「ライオンズレシピ」 本日より動画配信スタート！



球団管理栄養士監修「ライオンズレシピ」

株式会社西武ライオンズでは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から外出の自粛が続くなか、チームとファンの皆さまが一体となって共に乗り越えていこうという思いを込めて「家でも WE ARE ONE プロジェクト」を4月28日(火)に発足しました。その一環として、本日5月2日(土)に、選手のパフォーマンスを「食」の観点から支えるライオンズの管理栄養士が監修した「ライオンズレシピ」を、オフィシャルウェブサイト内の同プロジェクトページや球団公式 Twitter などで公開しました。

本企画は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、自宅で過ごす時間が長くなっている方や健康が気になる方などに、楽しく料理をしながらバランスの良い食事を摂っていただきたいという思いから球団の管理栄養士とともに企画しました。第1回のレシピは「さばときのこのカレーピラフ」。健康な骨を維持するために必要なビタミンDは、日光を浴びることにより体内で作られますが、外出制限が続く現在、不足しがちな栄養素のひとつです。さばときのこ(ぶなしめじ)にはビタミンDが豊富に含まれており、強い骨を作るのにぴったりな食材です。

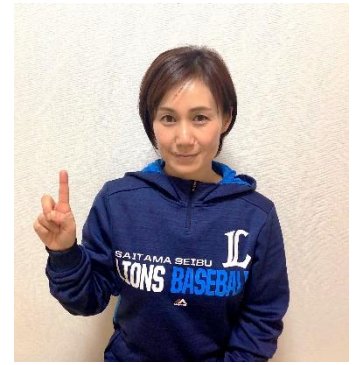
レシピ動画では作り方のほか、「レオのヒトクチメモ」としてアレンジ方法なども紹介。普段は料理をあまりしない方や、親子でも簡単に作ることができるほか、若獅子寮で実際にこのメニューを食べた渡邊 勇太郎投手と松岡 洸希投手のコメントも掲載しています。今不足しがちな栄養素を補う、管理栄養士が監修するライオンズならではのレシピは、全5回にわたって公開する予定です。

【球団管理栄養士 虎石 真弥 コメント】

外出自粛によって自宅で過ごす時間が長くなっている今、改めて自分の身体を守る、自分の身体を作る毎日の食を考える機会と言えます。それはスポーツを頑張る子供たちも同じ。著しい身体の成長に加え、パフォーマンスを高めるための栄養補給を考えてみませんか。そこで、今回はライオンズの選手たちを食からサポートしている球団管理栄養士が、簡単に作れるレシピで、皆さんの身体作りをサポートします。料理は苦手という方も、ぜひチャレンジしてみてください。

◆虎石 真弥プロフィール

所 属: 球団本部 チーム統括部 メディカル・コンディショニンググループ
生年月日: 1975年8月24日生まれ
経 歴: 帝京大学スポーツ医科学センター助教(2011年～)
公益財団法人日本スケート連盟ショートトラック医科学スタッフ
学 位: 栄養学(修士)
資 格: 管理栄養士



※西武ライオンズでは、2019年に学校法人帝京大学と業務委託契約を締結し、同大学が持つスポーツ医科学の専門的知見から選手の栄養管理を強化し、パフォーマンス向上を図っています。同大学から管理栄養士2名が当球団に派遣され、栄養面を考慮した献立の監修、個々の選手に合わせた栄養指導などを実施しています。

◆レシピ動画の公開先

- ・オフィシャルウェブサイト内「家でもWE ARE ONEプロジェクト」ページ内
<https://www.seibulions.jp/weareone/>
- ・オフィシャルYouTube
https://youtu.be/SUkwE_McVBw
- ・オフィシャルTwitter
https://twitter.com/Lions_Official

※動画は下記URLよりダウンロードいただけます。

<https://4.gigafile.nu/0515-cdddec672cc1c6d3c9768c29db18aa538>

◆レシピのコンセプト

①カラダづくりをサポート

この時期、家で過ごす時間が長くなり、屋外で紫外線を浴びる量も例年に比べ少なくなっている方も多いのではないのでしょうか？これは、紫外線照射によって皮膚から生成されるビタミンD不足の原因となります。ビタミンDは骨作りや免疫に関連する栄養素なので、毎日の食事からしっかりとビタミンDを補給することが重要となります。第一弾はそのビタミンDに注目したレシピとなっています。

②料理を介した親子のコミュニケーション

外出自粛により親子で過ごす時間も増えたことで、普段なかなかできないことにチャレンジする機会です。その一つに料理があります。今だからこそ、私たちの身体作りに欠かすことのできない「食」を親子で考える時間にしてみませんか。親子のコミュニケーションを経て、毎日の食を豊かにすることは、目に見えないストレスに対するフォローアップにもつながるのではないかと考えます。

◆「家でもWE ARE ONEプロジェクト」概要

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、外出自粛が続くライオンズファンに向けて、「家にいること」を少しでもポジティブにすることなどを目的にライオンズが出来ることを発信しています。

プロジェクトページでは、すでに発表している「お家で遊べる企画」や「オリジナルバーチャル背景」などを掲載しているほか、今後新たな企画などを公開していきます。

