

# 栄養満点！筆者監修のお弁当を大会で提供しました

Vol.50 担当：運動栄養学科 講師 平良拓也

7月10日（土）～12日（月）に、宮城県東松島市の鷹来の森運動公園で行われた第36回東日本大学女子ソフトボール大会で、筆者が監修したお弁当が提供されました。

<コンセプトは「リカバリー（高糖質）」「食べやすい」「東北名物」>

ソフトボールは「投げる」「打つ」「走る」「捕る」などの運動様式が間欠的に行われる競技です。試合は約90分間で、一日に2試合行う事もあります。そこで「リカバリー」ができるものを考えました。

また、ソフトボールの競技大会では、大会主催者がお弁当業者を斡旋・紹介することが多いですが、お弁当の中身は揚げ物の場合が多く、夏場や試合間には食べづらいという難点があり、「食べやすい」ものを提供することにしました。

今回、監修したお弁当を提供した大会には東日本地区の大学が参加しました。コロナ禍で食事の楽しさが失われつつある中、少しでも東北地方の食材を楽しんでもらおうと「東北名物」を取り入れたメニューにしました。



## <1日目>

鶏そぼろとひじきご飯

サラダうどん（ゴマだれ）

サバ照り焼き

花ちらし蓮根

仙台牛タンコロケ

切り干し大根

漬物

## 【栄養価】

エネルギー：730kcal

たんぱく質：20.0g

脂質：18.0g

炭水化物：140.9g

※今回協力いただいた「杜の都のお弁当味のおりがみ」



## <2日目>

シーフードピラフ

ナポリタン

鶏むね肉の仙台みそ焼き

笹かまぼこ

ポテトサラダ

漬物

## 【栄養価】

エネルギー：718kcal

たんぱく質：25.3g

脂質：17.4g

炭水化物：111.4g

今回の弁当監修はソフトボールの大会では初の試みでした。お弁当を食べたチームからは「美味しかった」や「食べやすかった」「栄養価を気にしないのありがたい」などの感想をいただきました。栄養士養成施設でも競技を続けられる本学の特徴が生かした瞬間でした。

なお、筆者が監督を務めている本学の女子ソフトボール部は優勝した山梨学院大学に0-2と惜敗しました。選手と栄養士の二刀流を、本学で一緒に学びましょう。



お弁当を食べているところ

ソフト部は惜敗



## プロフィール

平良拓也 運動栄養学科 講師

大学では主に運動栄養学概論、運動栄養学演習、スポーツ栄養学演習、調理学実習Ⅰ・Ⅱ・実験、学校栄養教育論、栄養教育実習Ⅰ・Ⅱの講義を行う。

資格：管理栄養士・栄養教諭免許・

公認スポーツ指導員（コーチ1：ソフトボール）

[運動栄養学科へ](#)

[バックナンバーへ](#)