

# 「一汁一飯三主菜」～美と健康づくりを担うバランス定食～

鹿屋体育大学の長島未央子講師監修による「アスリート食堂定食」は、「ご飯、汁物、10種類以上の中から選べる3つの主菜」の「一汁一飯三主菜」から構成されています。

「スポーツ栄養学」に基づいたおかずの組み合わせで、アスリートだけではなくダイエットをしたい人や高齢者など、様々な人の要望に応えるメニューとなっています。また、レシートにはカロリーが表示されており健康管理などに役立てることが出来ます。



## おかず3品をチョイス

- 野菜で繊維を摂るおかず**
  - ・小松菜とじゃこのおひたし
  - ・ひじきとトマトのサラダ
  - ・新たまねぎと春菊のサラダ など
- エネルギーを摂るおかず**
  - ・豚の生姜焼き
  - ・サバの唐揚げ甘酢あん
  - ・和風煮込みハンバーグ など
- 野菜とタンパク質のおかず**
  - ・ダチョウのコロッケ
  - ・ブロッコリーと小柱の塩あんかけ
  - ・筑前煮 など



アス米 or 白米を分量から選べます。



日替りでご提供します！

アス米…鹿屋産イクヒカリと雑穀を配合したアスジョクオリジナル米

= **850円**  
(鹿屋体育大学の学生は500円)

※メニューはその日の仕入れ状況等により変わることがあります。

## INTERVIEW 鹿屋アスリート食堂本店 女将 野中直美さん



私自身も鹿屋体育大学の卒業生で、現役の頃はカヌー部に在籍し、夜遅くまでトレーニングに汗を流していました。トレーニングが終わってご飯を食べようと思っても、自炊をする余裕がなくて、ファミリーレストランやコンビニのお弁当で済ませてしまうということがあります。アスリート食堂は、そんな学生に体に良い食事をしてもらおうと夜の11時まで営業しています。

アスリートの基本は食です。学生には、ただ好きなものを選ぶのではなく、今の自分に何が必要かを考えながらメニューを選んでほしいですね。例えば練習で疲れているときと試合前では必要なものが違ってくと思います。必要な時に必要な栄養素をとることで、1人でも多くの学生が最高のパフォーマンスを発揮できればと思います。

また、バランスよく食べるということはアスリートだけでなく、すべての人に共通することです。体育大学の学生以外の人にもどんどん利用してもらい、美容や健康づくりに役立ててもらいたいです。

4月7日  
オープン

# 鹿屋アスリート食堂

KANOYA ATHLETE RESTAURANT



## アスリート食堂って何？

4月7日(月)、鹿屋体育大学近くにオープンした「鹿屋アスリート食堂」は、鹿屋体育大学・鹿屋市・株式会社バルニバービからなる「産学官連携プロジェクト」として誕生しました。

この食堂は、食材の宝庫と評される鹿屋・大隅産の良質な食材を用い、「スポーツ栄養学」を専門とする鹿屋体育大学長島未央子講師監修のバランスのとれたメニューを提供することで、主にアスリートである体育大生を食事の面からサポートすることを目的としています。

また、鹿屋アスリート食堂では、野菜や果物などを販売する「鹿屋マルシェ」を併設しています。鹿屋マルシェで販売する新鮮な農産物は、地元の生産農家等から集荷し、鹿屋アスリート食堂でも調理されています。ここでは、食堂の利用者以外の方でも購入が出来ますので、ぜひ、お立ち寄りください。



※株式会社バルニバービ  
関東・関西で約40店舗を運営する会社。鹿屋の魅力に惚れ込んで始まった交流は約10年前から続き、今では東京と大阪に鹿屋の名を付けた3店舗を運営。  
【問い合わせ】  
市産業振興課 ☎ 0994-31-1180

学術・アスリート



## 鹿屋アスリート食堂、東京へ進出！

5月下旬、プロジェクト第2弾として皇居近くの東京都千代田区神田錦町に「鹿屋アスリート食堂」がオープンします。

4階建ての建物の中には食堂のほか、皇居周辺を走るランナーのためシャワールームやコミュニティラウンジなどが併設されます。

