

ジュビロ飯 × 静岡産業大学

ジュビロ飯から「磐田・食・栄養・運動」について理解を深めましょう！



WHAT's ジュビロ飯？

食とスポーツで磐田市民も地元経済も元気に！という地域貢献を目指す産学官プロジェクトです

軸：食事メニューの開発 + 運動情報の提供

磐田の地場産物メイン、ビタミンDが豊富、野菜から食べる（ベジファースト）推奨など条件があります

市民の皆さんは運動に関する情報が足りない・もっと知りたいと感じています（スポーツ推進計画より）

WHY地産地消？「磐田を理解し、地元も地球も元気に」

磐田産の食材を使うことで ①地元企業の応援になります ②磐田で何の生産が盛んなのか等、磐田への理解が深まります ③遠くからの輸送が不要なので、フード・マイレージ（食材の重さ×輸送距離）やCO2等の削減、SDGsの達成にも繋がります

WHYビタミンD？「魚やキノコに豊富、日光浴でも作られます」

丈夫な骨や筋肉を作るために大切です。子どもから高齢者、アスリートに至るまで十分な摂取が望まれます。不足すると、肉離れなどの怪我をしやすくなるという報告もあります。食事以外にも日光に当たることで作られます。脂溶性ビタミンなので、油と一緒に取ると吸収率UP

WHYベジ(野菜)ファースト？

食事による急激な血糖値↑は身体に負担大です。ベジファーストは、血糖値の上昇を緩やかにする効果があると言われています

いただきます！

おはしをもったら 野菜 から

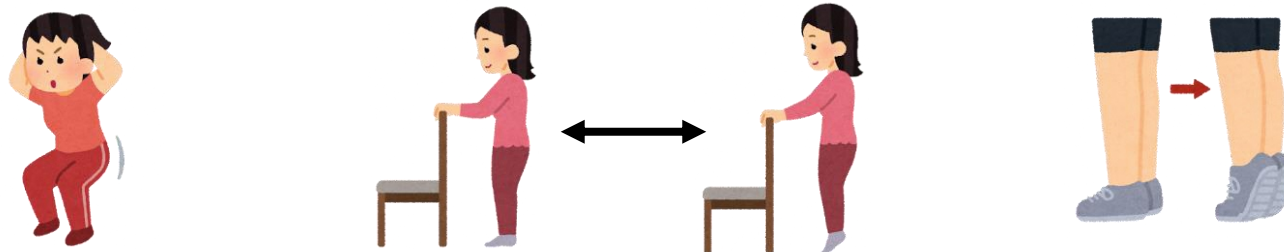
- 野菜の食物繊維が血糖値の急上昇を抑えるよ！
- 生活習慣病と肥満の予防になるよ！

加齢や運動不足で衰えやすい下半身(太もも、ふくらはぎ等) 無理は禁物

すばやく上げて ゆっくり下ろす を意識して鍛えましょう

瞬発力・バランスUP 筋力UP、筋肉痛に負けない身体づくり

エクササイズは重力との闘い。身体の重さに負けないよう筋肉を使おう



ジュビロ飯 × 静岡産業大学 食事レシピ開発メンバー

高下純一郎 青木黎 池田能衣雅 佐々木彩乃 島田有季帆 高橋尚也 日吉浩司
 三好航太郎 望月丞 齊藤桃香 田中姫乃 山口哲平 (学年・五十音順)
 + 株式会社ヤタロー 木下智美



お問い合わせ先
 記載内容に関して スポーツ科学部 江間諒一 0538-36-8810
 ジュビロ飯に関して 磐田市産業部産業政策課 0538-37-4904

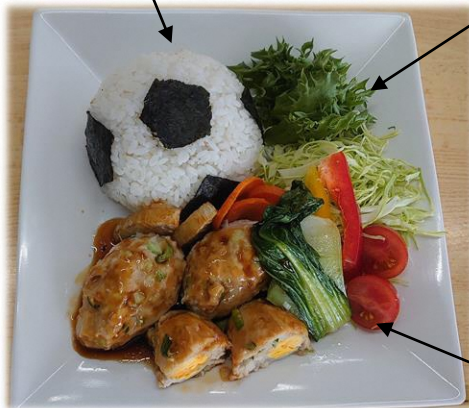


スポーツタウンIWATA栄養満点プレート

スープ・デザート付

しらすサッカーボールご飯

ジュビロフィールドサラダ



ピンポン入りラグビーつくね

ビタミンDアップ野菜ソテー

- ・磐田で特に盛んなスポーツ、サッカー、ラグビー、卓球を一皿で表現
- ・ごはんにはビタミンD豊富、磐田名産しらすを加え、サッカーボールに
- ・ラグビーボール型のつくね、中に卓球のピンポン玉を模したうずらのたまごを加え、タンパク質たっぷり
- ・油で炒めた磐田名産千んげん菜が、しらすに豊富なビタミンD吸収を促進
- ・サラダでサッカー、ラグビーのフィールドをイメージ

磐田スポーツを食べ尽くそう！