

選手がよく食べる
お魚



マリーンズ・食育 キッズボールパーク

supported by 北辰水産



千葉ロッテマリーンズ 管理栄養士 presents

スポーツ食育コラム

監修
千葉ロッテマリーンズ
管理栄養士 / 公認スポーツ栄養士 神尾 光生

マリーンズでは魚を食べることに力を入れています！

魚料理は毎食提供していて、塩焼きなど定番なものが人気です。
たんぱく質に加え、EPAやカルシウムなど、成長期に大切な栄養素も摂取できます。
(魚が苦手な選手も頑張って食べています...笑)



サバの塩焼き



鮭の塩焼き



カレイの照り焼き



まぐろ
(赤身の握り)

など

北辰水産の
情報はコチラ



魚に含まれる主な成分

- ・EPA: 魚に含まれる、身体に大切な油
- ・カルシウム: 骨や歯をつくる、成長期に大切な栄養素
- ・ビタミンD: カルシウムと一緒に、丈夫な骨づくりをサポート
- ・鉄: 血液の成分になり、身体に必要な酸素を運ぶのを助ける

魚が苦手な人は...?

「おにぎりの具」(鮭やツナなど)
「魚肉ソーセージ」「かまぼこ」など
食べやすいものから
チャレンジしてみましょう！