

# からだづくり 基本は食事



## ルートインホテルズ 信州ブリリアントアリーズ& JA長野中央会・各連合会会長 座談会

「令和の米騒動」と言われる事態が起きた昨年。私たちの日々の食卓に密接に関わるリスクがあることを否応なく意識させられた中で新しい年を迎えました。私たちの暮らしを支える大切な食事。昨年10月に開幕したバレーボールの新「Vリーグ」で、長野県内唯一の女子チームとして活躍する「ルートインホテルズ 信州ブリリアントアリーズ」のメンバーとJA長野中央会・各連合会の神農佳人会長が語り合いました。

### ● 日々の食事

**神農** 皆さんは上田市で寮生活を送りながら全国を転戦しているそうですね。日々の食事の様子を教えてください。



よこた みほ 1997年、岡谷市生まれ。岡谷東部中、東九州龍谷高(大分県)、筑波大を経て2020年4月、前身のルートインホテルズ・ブリリアントアリーズ入団。23年からキャプテン。セッター。身長・169cm

**横田** 寮の食事は基本的に夜だけで、朝と昼は各自で取ります。共通のメニューになる夕飯はタンパク質を中心に、野菜や旬の果物などバランスの取れた食事を用意してもらっています。練習後のみんなの楽しみです。

**神農** 長野県の食材には普段から接しているんですね。

**横田** 寮でシャインマスカットやリンゴなど用意してもらって、おいしく食べていますし、シャインマスカットは個人的にもよく食べます。岡谷市出身なので、親が地元の農家から買ってきてくれることもあります。

**神農** ブドウは今、「三姉妹」としてシャインマスカットのほか、ナガノパープル、クイーンルージュの色違いの3種で長野県は高い評価を得ています。

### バランス考え定食



**田川** 練習がある日は横田選手が言ったように、バランスの良い食事をいただいています。私はオフの日もそれを続けるように気を使っています。外食中心ですが、定食にして、ご飯と汁物にメインの料理と野菜をしっかり取るようにしています。

**神農** 山盛り？

**田川** いや普通です。

**神農** 体重制限はありますか。

**田川** 制限はないですが意識はしています。

**神農** 私はオフの日に関しては、スポーツ選手としては良くないかもしれませんが、好きなものを好きなように食べています。お米も大好き。パンよりお米派です。

**神農** 昨夏はその米がなくて困りました。

**神農** 私はこのチームに来る前は、富山県(黒部市)のチームに居た関係で、お米をいただく機会が多く、今でも毎年、新米が出る時期に30kgぐらい、一人では食べきれないほど送ってくださるので、助かって

**【ルートインホテルズ 信州ブリリアントアリーズ】**  
上田市にルーツを持つホテルグループのルートインジャパン(株)がルートインホテルズ女子バレーボール部として2017年、同市に発足させたのが始まり。チーム愛称は「ブリリアント(Brilliant=輝く、華やか)アリーズ(Aries=白羊宮<おひつじ座>)」の意で、ルートインホテルズのオリジナルキャラクター・羊の男の子「ルートン」から。19-20シーズンからVリーグ(V2)編入。新Vリーグ移行に伴い24年からチーム名に「信州」を冠し「信州ブリリアントアリーズ」に。改めてホームタウンと共生・連携した活動を掲げる。

## 戦い抜く体力は食事と睡眠で(横田)

## けがなく過ごし優勝を目指す(田川)

います。私の体は「お米で8割ぐらいできている」、そんな感じですね。

**神農** 米は一時、「太る」と言われ、若い女性に敬遠されてしまったことがありましたが、誤解ですね。安心しました。

### ● 気を付けていること

**神農** スポーツ選手として気を付けていることは？

**横田** リーグ戦が始まると毎週末、試合が続くので、戦い抜く体力が必要です。そのためにはやっぱり食事と睡眠が大事。朝食、昼食は自分で用意するので、朝は時間をかけられないので、おにぎりやプロテインで済ませてしまうこともあります。お昼でしっかり食べるようにしています。先日はスーパーで野菜を買って鍋を作りました。

**神農** 寒暖差があり、夏でも夜間の気温は低めの信州は野菜もおいしいですね。

**田川** 試合によって運動量に幅があるので、私は量を気にして食べるようにしています。あまり動いてない、という時は控えめに。見た目にも、ユニフォーム姿にも現れてしまうので…。



たがわ ひろみ 1995年、長崎県諫早市生まれ。九州文化学園高等学校、長崎国際大学を経て、パナソニックブルーベルズ(大阪府門真市)入団。23年からアリーズ。セッター、リベロ。身長・159cm

**神農** パフォーマンスを上げるには？

**神農** 試合の前日や当日はなるべく食事に気を使います。アレルギーがあるため、生もの、特に魚介類が食べられず、野菜も生は苦手です。野菜は、みそ汁に入れて取るように心掛けています。

**神農** パフォーマンスを上げるには？

**神農** 試合の前日や当日は揚げ物など脂質の多いものは控え、次の日に残らないようなものを取るようになっています。当日は炭水化物やエネルギーにすぐ変わるものを多めに取るようにして、試合中もタイムの時などにゼリーやオレンジジュースで補って、最後までスタミナ切れしないように心掛けています。

**神農** 試合中の間食といえば、カーリングで「もぐもぐタイム」が有名になりました。長野県にはリンゴやブドウ、桃、梨…と、おいしい果物がたくさんあります。スポーツ選手には、鉄分豊富なブルーベリーもお勧めです。

### ● 全国を転戦する中で

**神農** 全国を転戦する中で食事や食材で気になることはありますか？

**横田** アウェー戦になると遠征先にあるルートインホテルに泊まります。そこでの食事でもバイキング形式で、野菜やご飯は各自で選びますが、その地域の野菜や特産物が用意されている時があり、いつもおいしく、いただいています。ホテルの方たちも応援して下さるので、どこに行っても、ホームのような気持ちで試合ができています。

### 野菜を買って鍋に



**田川** 毎週のように遠征していますが、ホテル以外に出歩くことはあまりありません。その土地の特産物とか、食べたいところではあるんですけど…。その分、ホテルでその土地の料理が出てくると、すごくおいしく、ありがたいと思います。

**神農** お好みは？

**田川** 「その土地の」ではないのですが、ホテルのカレーが好きです。ルートインでは、上田にちなんだオリジナルの「上田カレー」を全国で提供しています。



ますだ さよ 1997年、北海道室蘭市生まれ。札幌山の手高を経て仙台ベルフィーユ入団。KUROBEアクアフェアリーズ(富山県黒部市)を経て23年からアリーズ。アウトサイドヒッター。身長・176cm

**神農** ルートインはどこに泊まっても、ご飯とみそ汁がすごくおいしい。おかわりするメンバーも結構いて、私もご飯は2杯ぐらい食べます。自分で炊くご飯とは何が違うんでしょうね。

### ● 国消国産

**神農** そのご飯をはじめとした食料について、私たちJAグループ全体で「国消国産」運動を進めています。まだまだ馴染みのない言葉かもしれませんが、「地産地消」の「長野県なら長野県のもの、長野県の人が生産したものを、長野県の人に食べてもらおう、地元のを食べよう」というスローガンを、国全体に広げて、3割台に低迷している食料自給率を上げていこうという運動です。

「地産地消」に対し、「消」と「産」の順番が逆なのは「国内で消費するものは国内で作らしよう」という、生産者の観点からの言葉だからです。農家の皆さんが、国民のために食料を供給する役割を、誇りを持って頑張ってもらいたいという宣言でもあります。

ところが今、その農家をやめてしまう人が全国でも県内でも多くなっています。農業を続けるには、来季の準備をするお金が必要ですが、生産品の価格が安すぎると、それができない。だからやめてしまう。牛乳でも同じです。餌を牛にやって牛乳を搾る費用の方がかさねてしまう。これでは継続できません。農家は損得勘定だけでやっているわけではなく、みんなに美味しい農産物を届けようと思ってやっているのに、自分の暮らしが成り立たなくなったらどうでしょう。だから、生産にかかった費用はきちんと回収できるよう、農産物を適正価格にしてもらいたいというのが農家の切なる願いです。消費者の皆さんにもぜひご理解いただきたいことです。

先程の「米騒動」のように、食料はないと社会不安に直結します。食べるものがないと、人間何をしでかすかわからないでしょう。

### ● 今年の抱負

**神農** 皆さんの今年の抱負は？

**横田** 地域密着でスタートした新しいリーグで、初代王者を目指して戦っています。ここから3月のファイナルに向けて、大事な試合がいっぱい待っています。まずは自分たちが、食事から睡眠、プライベートな面までしっかり気を使って、リーグを戦い抜く体をつくり、たくさんの人に支えてもらってバレーボールができていくことへの感謝も忘れずに、残りの試合を戦っていきたくと思います。

**田川** 2024年は、長期療養が必要な大けがをした年でした。人生初のそういう大けがをしてから、食べるもの、睡眠も含めた日々の過ごし方を見直した一年になりました。2025年はまず優勝。チームが優勝す

## 食事のバランス 大切さを痛感(神農)

## 食料自給率向上へ「国消国産」(神農)



神農佳人(じんのう・よしと) 1957年長野市生まれ。立命館大学卒業。1981年、旧篠ノ井農協入。同農協を経て2016年5月に組合長。22年6月より現職。自身はブドウ(シャインマスカット)やスモモ、シナナシなど栽培する果樹農家。歴代高校時代は野球部で活躍した。

ることが大きな目標であり、その目標を達成するためにも、自分自身がけがなく終われるよう、普段の生活でも気を付けていきたいと思っています。練習もしっかり頑張って、何でチームに貢献できるのか日々探りながら過ごしたいと思っています。

**神農** どのような大けがですか？

**田川** 昨年3月に左のアキレス腱を断裂してしまい、10月の開幕戦で公式戦に復帰しました。

**神農** 私はアキレス腱ではありませんが、3年ほど前に膝十字靭帯を切りました。田川選手の気持ちはよく分かります。

**神農** 経験者として、復活した先輩として、ずっとどんなところに気を付けてきましたか？

**神農** 年齢を重ねるたびに思うのは、長期間、選手であり続けることは簡単なことじゃない、ということ。こうした若い選手と同じチームで、同じメニュー、同じ練習量をこなしている、自分が20代前半だった時と今とでは疲労の抜け方が違うのをすごく感じます。日々、自分の体と向き合いながら、いろいろなことを考え、鍛えていかないとダメです。本当に体が基本だと思おう、田川選手も言ったように、大けがをしてしまったら長期離脱となり、今まで積み重ねてきたものが、ゼロどころかマイナスからのスタートになってしまう。しっかりとした体をつくるために、やっぱり食事はすごく大事な要素です。2025年も最後まで戦い抜きたいと思っています。

重ねてきたものが、ゼロどころかマイナスからのスタートになってしまう。しっかりとした体をつくるために、やっぱり食事はすごく大事な要素です。2025年も最後まで戦い抜きたいと思っています。

### ● 食事の大切さ

**神農** けがをしたつらい期間、支えてくれたものは何だったのでしょうか。

**神農** 1か月ぐらいの入院でしたが、その間も三食きっちり食事を取ることが大事ということを感じさせられました。足のけがだったので、しばらくベッドの上から動かせませんでした。運動量が格段に落ちたので三食取ったら太ってしまうんじゃないかと気がかりだったけれど、バランスの良い食事だったので、退院後に体重を測ったら、全くそんなことはありませんでした。筋力はもちろん落ちてしまいましたが、バランスの良い食事って大事なんだ、と痛感しました。

普段の生活で、毎回きちんと考えて食事を取ることができているかと問われたら厳しいところではありますが、毎回はできないにしても、「試合の期間だけでもきちんとしよう」だとか、その少し前から「少しずつ気をつけよう」くらいは、大けがをしたことから得た大切な教訓です。

