

よもよも 8

豊田中央図書館だより vol.35 2023



豊田中央図書館
×
名古屋グランパス

NAGOYA GRAMPUS

©1995 N.G.E.

豊田晃大 選手の わたしの好きな本

読書を通して学んだことは今、
サッカーに大いに役立っています！

著者の考え方を自分の人生に活かすことができたなら
いいなと思ったことがきっかけで、読書を始めました。

普段は、入浴後や、寝る前に読書をしています。
本屋さんにふらっと立ち寄って、読む本を選ぶことが
多いのですが、スポーツ選手が書いた本や、メンタ
ルのことを書いた本をよく読んでいます。読書を通し
て、目標設定やスケジュール管理について勉強したり、
頭と心の余白を空けておくことが大事だと学びました。
それらは今サッカーに大いに役立っています。中でも
特に心に残っている本は、元サッカー日本代表、内田
篤人さんの書いた『ウチダメンタル 心の幹を太くす
る術』です。スポーツ選手は、試合の日だけ気持ち
が高ぶっていたり、普段やる気が出なかったりと、気
持ちにムラがあってははいけません。練習の時から一定
のモチベーションを保つようにする、ということを『ウ
チダメンタル』で学びました。

スポーツマンガも好きで、野球マンガをよく読みま
す。本当は部屋にたくさん本を置きたいのですが、今
は寮生活であまり物を増やせないの、電子書籍で
読んでいます。一人暮らしをしたら、本をたくさん買
いたいですね。



KOKI TOYODA MF

岐阜県瑞穂市出身。兄の影響で、5歳でサッカーを始める。
名古屋グランパス U-15・U-18 を経て、2022シーズンにトップチームに昇格。



NAGOYA
GRAMPUS

©1995 N.G.E.

知りたい！トップアスリートの体づくり/ サッカー選手の食事のヒミツ

名古屋グランパス 栄養アドバイザー

森裕子さんインタビュー

名古屋グランパスの専属栄養士として、長い間選手の食事サポートをされていた森裕子さん。現在は栄養アドバイザーとして、小・中学校の児童と保護者を対象にした食育講演、広報紙や新聞へのレシピ提供やコラムの執筆、商品開発などを通して、地域とグランパスを食育で繋ぐ活動をされています。9月に図書館で講演会を開催する森さんに、サッカー選手の食事情などについて、お話をうかがいました。



もり ゆうこ

森 裕子 さん

管理栄養士。名古屋グランパス栄養アドバイザー。

1試合に10キロ走る サッカー選手の食事

「サッカー選手は普段どのような食事をしているのでしょうか？一般の方との違いはありますか？」

森 一般の方とサッカー選手との大きな違いは、エネルギーの消費量です。サッカーは1試合に約10キロ走ると言われるくらい活動量が多いため、必要なエネルギーも増えます。必然的に食べる量も多くなりますが、朝昼晩の3食だけでは食べきれないため、3食+補食をとって1日に必要な栄養素を確保します。補食には、運動するためにエネルギーを補給するものと、運動した後にエネルギーを補う2つの目的があります。

「補食にはどのような物を食べるのでしょうか？」

森 補食のポイントは、消化が良く早くエネルギーになるものです。主食と呼ばれるおにぎりやパンや果物などを食べます。練習場や合宿などではチームで用意することがありますが、それ以外の場面では選手がそれぞれ自己管理の中で補食をとっています。

「実際に選手はどのようなメニューの食事をとっているのでしょうか？」

森 1回の食事の基本として、まず主食（ご飯やパンなど）・主菜（肉・魚・大豆製品など）・副菜（野菜や海藻やきのこ類など）をそろえます。そこに運動をすることで不足しやすい栄養素を補う食品をプラスします。運動で汗をかくと水分と塩分だけでなく、カルシウムなどのミネラルも失われます。それを補うために牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品

をとりまします。また、ストレスがかかる消耗するといわれるビタミンCは果物でとりまします。主食・主菜・副菜に乳製品と果物を組み合わせた食事を毎食とるように、選手に伝えています。

「選手に食事のアドバイスをする上で大切にされていることはありますか？」

森 なぜ肉だけでなく野菜も食べる必要があるのか、という理由をきちんと伝えるようにしています。選手は体作りのために肉や魚などのタンパク質が多く含まれる食品を食べますが、タンパク質が分解されて筋肉や骨になる過程で、ビタミンやミネラルも必要になります。肉だけでなく、代謝をサポートする栄養素が含まれている野菜も食べることは、筋肉を作るうえでも大切です。またサッカーは走る競技なので、体に余分な脂肪が付かないように注意が必要です。ケガをして練習量が減っている時は、普段と同じように食べるのではなく、例えば揚げ物を炒めたり、焼いたりした料理にしたり、脂質の少ないノンオイルドレッシングを選ぶなど、目的に合わせて食品を選ぶ「選択力」が身につくようにアドバイスしています。



©N.G.E.

よもよも×名古屋グランパス 中央図書館3・4階にて特集展示開催中 オススメ本をピックアップ紹介



『幼児・小学生のための
身長をグングン伸ばすための本』
加藤晴康、間宮裕子
[ほか] / 監修
カンゼン 請求記号 493.91/かト

身長は、全てが遺伝で決まるわけではありません。子どもの身長を伸ばすためのポイントを、医学、子育て、睡眠、食事、運動の面から解説しています。子どものために、今日から実践できることが満載です。



『小・中学生のためのジュニア
サッカーお弁当バイブル』
間宮裕子 / 監修
カンゼン 請求記号 783.47/みト

試合の日には持たせたい「おにぎり弁当」。高めたい能力に合わせたおにぎりとおかずのレシピが紹介されています。また、ポジション別に必要な栄養素とおすすめメニューも掲載。サッカーママ・パパの強力な助っ人です。



『名古屋グランパス勝利の食堂
プロクラブを支える食ストーリー』
間宮裕子 / 著
カンゼン 請求記号 783.47/みト

Jリーグ初の専属栄養士だった森さんによる、名古屋グランパスの「勝ち食」を大公開。選手たちの体づくりやメンタルをサポートしてきた食の秘密とは。ダイエットなど、私たちにも役立つ情報が盛りだくさんです。



『ウチダメンタル
心の幹を太くする術』
内田篤人 / 著
幻冬舎 請求記号 783.47/うちト

豊田選手の好きな1冊。長年重圧やケガに向き合ってきた、元サッカー日本代表の内田篤人さん。彼が実践する、メンタルを統制するメソッドが公開されています。現代社会を生きる上でのヒントが詰まった1冊です。

おしえて豊田選手！ 食事で気をつけていることは？

食事を規則正しく食べることと、
間食に気を付けています。
体を動かしていると夕方にはお腹が
空くので、サラダチキンやヨーグル
トなど、体に必要なものを選んで食
べるようにしています。本当はラー
メンを食べたいです（笑）。

好きな
食べものは
うなぎ



豊田晃大選手

図書館
イベント
情報

名古屋グランパス
栄養アドバイザーから学ぼう！
ファミリー元気ごはん

9月16日（土）開催 詳細は裏面



©N.G.E.

グランパスが大好き！
健康に過ごしたい
スポーツする
体づくりのための食事
について学びたい
そんな方におすすめの
イベントです！

森さんのワンポイント 食事アドバイス

暑い夏をのりきるために気をつけることは？

寝ている間に失う水分を補給するためには**朝食**が大切！
味噌汁やスープで食事からも水分をとるようにしましょ
う。暑くて食欲のない時は、冷やし中華やサラダうどん
など**1品で具たくさん**の料理を選ぶとバランスよく栄養
がとれます。飲み物には、利尿作用のあるカフェインを
含まない**麦茶**などがおすすめです。

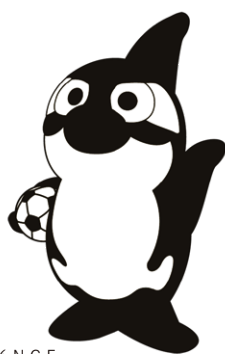
貧血だけれど赤身のお肉が苦手…

市販の**レバーの串焼き**は、臭みが少なく味付けもしっかり
ついているので食べやすくなっています。串から外してニ
ラと炒めると簡単にレバーニラ炒めができます。また、**あ
さりやレーズン**も鉄分補給ができます。コンビニでおに
ぎりを買うときにあさりの佃煮入りおにぎりを選んだり、
おやつにレーズンを食べたりするなど、手軽に鉄分
をとりましょう。

シーズン中とシーズンオフでは、**食事**
はどのように変わりますか？
森 シーズン中で運動量が多いときは、
エネルギー源となる主食を増やします。
シーズンオフなどで筋トレを増やすとき
は、筋肉の修復に必要なタンパク質をと
るために、いつもより主菜を増やします。
また、サッカーに必要な持久力をつける
ために、貧血予防も大事になります。酸
素を運ぶヘモグロビンが減少すると持久
力が落ちてしまうため、ヘモグロビンの
材料である鉄分の多い赤身の肉や魚、小
松菜、あさり、レーズンなどを食べるよ
うにすすめています。



©N.G.E.



©2016 N.G.E.

シーズンオフでも気を抜けないですね。
食事はとても大事なわかりました。
森 シーズンオフの後には、シーズンに
向けた準備をするためのキャンプがあり
ます。キャンプでいいトレーニングをする
には、シーズンオフの過ごし方が大切で
ある程度食生活を節制して体調を整えて
おく必要があります。そういう生活を続
けられるかどうか、プロとして長く現
役生活を続けられるかに関わってきます。
グランパスで活躍している選手は普段か
ら食事面も気をつけて生活しているから
こそ、素晴らしいパフォーマンスをお見せ
できる、ということです。プロの選手は
すごいですね。

図書館スタッフの わたしの好きな本

『機能不全家族 「親」になりきれない親たち』

西尾和美 / [著]
講談社
請求記号 367.3/ニシ



自分を受け入れるヒントが詰まっている

私は生きていることに罪悪感を持ちながら
子ども時代を過ごしました。しかし、今はずい
ぶん楽になったと感じています。きっかけと
なった1冊がこちらです。家族は子どもにとっ
て重要な集団です。しかし、正しく機能してい
なければ、歪んだ認知のまま成長し、自分自
身を否定しながら人生を過ごすこともあります。
この本には、自分を受け入れるヒントが
詰まっています。妊娠中、親になる不安と向
き合う際も、この本がお守りでした。



スタッフ 福島
好きなことは
2歳の息子とのおしゃべり



とよたの図書館をめぐる！ シールラリー 2023



市内の図書館、図書室で 本を借りてシールをゲット！

集めたシールの枚数に応じ
て賞品をお渡しします。
さらに、全館をめぐる 40
枚のシールを集めた全館達
成者は、中央図書館 25 周年
限定グッズが当たる抽選に
参加できます！

期 間 8月1日(火)～31日(木)
場 所 中央図書館、こども図書室、
各コミュニティセンター・交流館図書室
対 象 図書館利用カードを持っている中学生以下の方
(当日、カード発行された方も参加できます)
※賞品の数には限りがあります

8月の展示

※展示期間の詳細は図書館までお問い合わせください。

3階

やってみよう!調べる・伝える学習

よもよも×名古屋グランパス

「吹けば風」展関連資料展示
(豊田市美術館連携)

本で楽しむ!世界巡礼の旅
～南・西ヨーロッパ編～

【ティーンズ】ライトノベル特集
(豊田高等学校連携)

【ティーンズ】理想的本箱

【SDGs】
SDGs×南極クラス PR 展示

4階

植物との毎日

【児童】課題図書

「名古屋グランパス栄養アドバイザーから学ぼう!ファミリー元気ごはん」連携展示

【自動車】

デザインから見るクルマの歴史
～丸・角・流線～

5階

終活

【映画】こんにちは、母さん
(イオンシネマ豊田 KiTARA 連携)

【企画展示】「原爆と人間」展
(豊田市市長公室秘書課主催)

8月の図書館カレンダー

1 火 シールラリー 2023 開始(～31日まで)

2 水 手作り絵本講座

3 木

4 金

5 土 【講座】あの星にあに?夏の夜空の楽しみ方

6 日 【講座】給食から探 Q「食」からみた豊田

7 月

8 火 【講座】じゃこ調査隊 ちりめんじゃこから生き物をさがせ!

9 水 手作り絵本講座

10 木

11 金 【講座】猿投山とスーパー土団子 / 猿投山のラドンをみる

12 土

13 日

14 月

15 火

16 水

17 木

18 金

19 土

20 日 英語おはなし会 / 英文多読オンライン講座

21 月

22 火 手作り絵本講座

23 水

24 木 【講座】株式を学ぼう 鷹の爪団の株式のスメ!

25 金 わくわく夏の工作会(～27日まで)

26 土 【講座】図書館を使いこなそう! / SDGs×南極クラス

27 日

28 月

29 火

30 水

31 木

夏休み期間中(7/21～8/31)

中央図書館は月曜日も特別に開館します

おみりん・かたるん 4コマ劇場



※古代の魚。フオルムが独特な話題に

※中央図書館4階を探索してね!5階にいるよ

PICK UP イベント情報



SDGs×南極クラス 元南極観測隊員の話

内容 ▶ 南極地域観測隊経験者の実体験を元に、南極での生活や仕事、自然や動物などについて学ぶ講座です

と き 8月26日(土) 午後1時30分～3時10分

場 所 中央図書館 6階多目的ホール

定 員 30人 ※先着

対 象 小学4年生～6年生

申込み 8月5日(土)午前10時から、電話または中央図書館各階総合案内、HPにて受付



本の修理屋さんになろう

内容 ▶ 本の基本的な修理方法について学ぶ講座です

と き 9月9日(土) 午前10時30分～正午

場 所 中央図書館 6階多目的ホール

定 員 20人 ※先着

対 象 本の修理に興味のある方

講 師 田中 稔 氏(一級製本技能士)

申込み 8月12日(土)午前10時から、電話または中央図書館各階総合案内、HPにて受付



録音図書編集ボランティア養成講座

内容 ▶ 録音図書の編集ボランティアを養成する講座です

と き 9月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)

各日午前10時30分～午後0時30分(全4回)

場 所 中央図書館 定 員 11人 ※先着

対 象 全日参加可能で、講座終了後ボランティアとして活動できる方

教材費 実費負担あり

申込み 8月5日(土)午前10時から、電話(0565-32-0349)または障がい者サービスコーナー窓口にて受付



名古屋グランパス栄養アドバイザーから学ぼう!ファミリー元気ごはん

内容 ▶ プロアスリートの食事を例に、疲労回復や運動時の補食、朝食の重要性などについて楽しく学ぶ講座です

と き 9月16日(土) 午後2時～3時

場 所 中央図書館 6階多目的ホール

定 員 40人 ※先着 対 象 小・中学生と保護者(1人でも可)

講 師 森 裕子 氏(名古屋グランパス 栄養アドバイザー)

申込み 8月5日(土)午前10時から、電話または中央図書館各階総合案内、HPにて受付

よもよも

豊田市中央図書館だより vol.35
2023年8月1日発行

〒471-0025 豊田市西町1-200 豊田総合案内 TEL 0565-32-0717

休館日 月曜日(祝日、夏休み期間は開館)、年末年始(12月28日～1月4日)

特別整理休館日(11月28日～12月1日) 開館時間 午前10時～午後8時

豊田市中央図書館は、指定管理者株式会社図書館流通センター・ホームックス株式会社共同企業体が管理・運営を行なっています。

中央図書館 HP
図書の検索・予約
利用案内はこちら

