



アスリート食でもっとも大切な身体づくり。
必要な栄養素を摂取することはもちろん、選手のパフォーマンスを
最大限に引き出せるようお食事のお手伝いをさせていただきます。

①各部活動ごとに食事内容を考慮しお食事

各部活ごとやアスリート体格により様々なメニューの展開
『何を』 『いつ』 『どれだけ』 『どのように』



②時期を考慮する食事提供

練習期・・・身体をつくるための食事

試合期・・・パフォーマンスを最高潮にコンディションを整える食事

修復期・・・身体を回復させる食事

③食事箋を使用した個々の食事管理

状況に応じた食事提供

- 口の中を切ってしまい食べれない・・・
- 胃の調子が悪い・・・
- アレルギー、食事制限





nAdeshico

『株式会社nadeshicoアスリート食担当杉山和行』

【経歴】

大手フードサービス事業会社にて
学校、企業、商業施設などの食堂、レストランに配属
調理師・栄養士職務を経て運営マネジメント職務担当
後に（株）nadeshicoへ入社し現在に至る

【主なスポーツ食事管理経歴】

日本競輪選手養成所
Jリーグ横浜FCクラブハウス選手食事
帝京大学スポーツ医科学センター
（ラグビー、駅伝、チアリーディング、空手、男子柔道）

【参考】

調理師
栄養士
日本スポーツ栄養学会所属
アスリート栄養食インストラクター取得