



【Hirosaki Vital Note No.2】

アスリート×地元食材×健康

アスリートだけじゃない、本当にバランスのいい食事|たねゆい食堂 種澤 佑依さん

弘前市で活動する“人”をテーマに、その想いとともに取り組みを発信する「Hirosaki Vital Note」。今回の取材では、弘前市松森町に店を構えるたねゆい食堂店主・種澤 佑依さんに、お話を伺いました。

種澤 佑依(たねさわ ゆい)さん

高校卒業後から今現在も、食堂とエステジャンのダブルワークで活動中。
プライベートでは、3人の子どもの母。

たねゆい食堂とは？

——たねゆい食堂をはじめたきっかけを教えてください。

種澤さん:娘が陸上を始めたことがはじめのきっかけでした。スポーツをする子供の食事の重要性に気づき、インターネットや本で調べながら栄養バランスのとれた食事作りを学ぶようになりました。そのおかげで子供が成果を出したり、体力がついたり、怪我しにくい体作りができたのかなと感じました。これが弘前のスポーツする子どもたちやそれをサポートする親御さんたちの何かヒントになればいいなと思ったのが、お店を始めたきっかけです。

——種澤さんご自身も以前からスポーツや健康に興味があったのでしょうか？

種澤さん:スポーツ観戦は元々好きでしたが、アスリートの食事に知識があったという訳ではありませんでした。子供達が部活に入り、タイムを縮めようと努力している姿を見ていて、自分ができることは、料理することだと思うようになりました。料理は元々好きだったので、そことうまくかみ合ったような感じです。



たねゆい食堂と、地域のつながり

——実際どんな方がこのお店を利用していますか？

種澤さん:娘をきっかけに繋がった陸上競技部の知り合いや、マラソンをしている知り合いの方が多いです。去年からブランデュー弘前FCさんのイベント出店にも参加していて、選手やファンの方達も、利用してくれています。

——他にアスリート向けにされている取組などはありますか？

種澤さん:最近、新体操の大会にも出店しています。選手のことを考え、ヘルシーな手作りたまごサンドを販売しています。新体操だけでなく、市内で行われるスポーツイベントに出店することもあります。

また、弘前出身のプロ競泳選手に公式スポンサーとして食事を提供しています。たまたま知人の紹介で知り合い、ご飯を食べにきてくださったことがきっかけでサポートすることになりました。

-MENU-	
アスリート定食	1,300
メイン(選替り)	
ごはん	
けの汁	
おまかせ副菜	
健康茶	
季節のフルーツヨーグルト	

たねゆい定食	1,000
包み定食(げろ)	
ごはん	
けの汁	
おまかせ副菜	
健康茶	
包み定食(げろ)	
おまかせ副菜	
健康茶	
季節のフルーツヨーグルト	

- 単品 MENU -	
包み定食(げろ)	1,150 / 1,400
けの汁	300
おまかせ副菜	500
季節のフルーツヨーグルト	200

- DRINK MENU -	
ソフトドリンク	
烏龍茶 緑茶	
オレンジ コーラ カルピス	
各	200

アルコール	
瓶ビール	600
ハイボール	500
コータハイ	500
レモンサワー	500
グレープフルーツサワー	500
ウーロンハイ	400
緑茶ハイ	400
ノンアルコール	400

アスリートと、食事

——種澤さんがおすすめする、お店のこだわりメニューはなんですか？

種澤さん:包み唐揚げがメインのたねゆい定食と、週替わりでメインが変わるアスリート定食の二つがあります。包み唐揚げは鶏もも肉の皮で包んで揚げるので、一般的な唐揚げよりも衣が少なくヘルシーです。両方の定食は青森の郷土料理であるけの汁付きです。野菜がたくさん入っているので、効率的に栄養が取れるという点と、郷土料理を知れるきっかけになってほしいという想いがあり、どちらの定食にも付けています。



——とても美味しそうです。アスリートの食事というとタンパク質のイメージがあると思いますが、タンパク質の摂取の方法についてどのように考えていますか？

種澤さん:他の副菜とあわせて取ることでタンパク質の吸収が良くなります。ただタンパク質だけたくさん摂るというよりも、食材同士が吸収されやすいような組み合わせにするのが良いです。ビタミンが摂れる副菜を添えてみるなど。私の場合、夏であればピーマンやナス、トマトなど野菜をつかった副菜のレパートリーを増やすように意識しています。

——食事とアスリートのパフォーマンスは、どのように関わっていると考えられますか？

種澤さん:うちの娘は長距離だったので、体重が増加するとスピードが出なくなるなどの悩みがありました。体重を減らしすぎても体力がなくなってしまう、ケガをしやすくなります。娘のパフォーマンスを見ながら、食べる量を考えるだけでもパフォーマンスは向上すると思っています。

娘のように若いアスリートの場合は好き嫌いがあるので、食べる量を減らさないために食材の切り方や盛り付け方も工夫しました。その少しの工夫で、食事の量が増えるのです。このような工夫の積み重ねで安定して食事が摂れるようになると、成果も出てきました。

——最後に、地域の食材やこのお店を通して、地域の人たちやスポーツに関わる人たちにどうなってほしいか、今後の展望を聞きたいです。

種澤さん:仕事もスポーツも、体調が良い時は皆さん頑張れます。逆に体調が悪い時は頑張れないものです。そういう時には栄養豊富な食材を使ったバランスの良い食事、心も体も元気にして、仕事やスポーツに取り組んで欲しいと思います。



たねゆい食堂 弘前市松森町 48-1 Instagram: @taneyui_syokudou.hirosaki

取材を終えて

今回は、スポーツ選手向けの栄養バランスに優れた食事を研究し、地元食材を取り入れたメニューを提供しているたねゆい食堂さんにお邪魔しました。店主の種澤さんには、食事の中でも特にタンパク質にフォーカスしてお話を伺いました。

令和元年国民健康・栄養調査によると、日本人の1日のタンパク質摂取量の平均は、成人男性 78.8g、成人女性 66.4g で、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で示されている推奨量を上回っています。しかし、これはあくまで目安の数値です。大豆製品などの植物性のタンパク質と、肉や魚などの動物性のタンパク質をバランスよく摂取することが大切です。また、タンパク質の吸収を高めるためにビタミンなどの栄養素が欠かせません。特にビタミン B6 やビタミン C、ビタミン B2 はタンパク質の代謝を助ける役割を持っています*。

たねゆい食堂さんでは、店舗でのお客さんとの関わりのみならず、地域のスポーツ団体やアスリートとも連携して大会の出店なども行っています。心身ともに健康でスポーツに打ち込めるよう、バランスの取れた食生活をサポートする種澤さんの素敵な想いの詰まった、温かいお店でした。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

参考:

*大塚製薬 栄養素カレッジ「タンパク質」

<https://www.otsuka.co.jp/college/nutrients/protein.html>

構成・執筆/山中麻里江、佐々木慎一郎

※本記事は弘前市健康とまちのにぎわい創出事業の一環で作成しています。