

## 伊藤美誠選手や奥原希望選手らトップアスリートの食のパートナー「味の素ビクトリープロジェクト®」

## アミノ酸のチカラをフル活用した東京2020オリンピック日本代表選手団サポート！

## “低脂質で美味しい”を実現させたアスリートのための『ギョーザ』

～アスリート約90名にアンケートを実施 “本当に食べたい”新メニュー誕生～

味の素(株)は、2003年よりJOCと共同で、オリンピック日本代表選手団およびその候補選手を対象に「食とアミノ酸」によるコンディショニングサポート「ビクトリープロジェクト（VP）」を展開しています。東京2020オリンピック開催まで残すところ約7ヶ月。現在、本番に向けて日々練習に励んでいるアスリートたちのモチベーションを上げるために、**アミノ酸のチカラをフル活用したアスリート専用『ギョーザ』を開発しました。**その背景には、少しでも普段の食事を楽しみながら効果的な栄養補給をしてもらいたいというVPの熱い思いがありました。

## ■ アスリートには“餃子ファン”が多い!? 勝利のための秘策メニュー開発

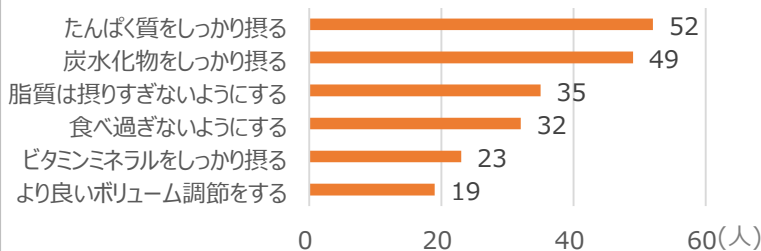
## ①実はアスリートの9割以上は餃子が好き!?

ビクトリープロジェクトがサポートをするアスリート約90名を対象に行ったアンケートによると、**9割以上が「餃子が好き」と回答。**一方で、餃子を試合前や当日に食べるアスリートは1割以下とほとんどおらず、その理由として、練習や試合前の食事としては「脂が多いから」という声が多く上げられました。アスリートにとって餃子は、「好きな食べ物」であり、コンディション調整や栄養補給といった目的を求めるメニューではありませんでした。

## ②アスリートの好物を試合の原動力に！

普段の食事を楽しみながらアスリートに栄養補給をしてもらうことを大切にしているVP。2020年はトレーニングが思うようにできない状況が続くなど、アスリートにとっても辛い時期が続きました。そんなアスリートたちのモチベーションを少しでも上げたいという思いのもと、VPはアスリートのファンが多い「餃子」の改良に着手。食品メーカーのノウハウやアミノ酸のチカラを最大限に活用し、従来の「餃子」の、練習や試合前の食事としては向かないポイントであった“高脂質”を改善するだけでなく、アスリートが試合期間中に取り入れたい栄養素である「たんぱく質」や「炭水化物」の摂取も可能にした、アスリートにとって理想的なメニューの開発に成功しました。

## 試合期間中の食事で気にすることは何ですか？



## ■ 目的に応じた食べ分けも！アスリートのための『ギョーザ』

今回VPが開発した「ギョーザ」は「エネルギーギョーザ」と「コンディショニングギョーザ」の2種類。アスリートたちにとって重要な“低脂質で美味しい”に加え、**「エネルギー摂取」と「コンディショニング調整」**の2つの目的別にに応じて食べ分けることができます。さらにギョーザは、食べた個数によって摂取量が明確にわかるので、栄養素を調整しやすいというメリットもあり、アスリートが試合期間中に意識している食事のポイントをカバーした万能メニューと言えます。東京2020オリンピックにおいて、アスリートの原動力となることが期待されます。



＜エネルギーギョーザ＞



＜コンディショニングギョーザ＞

種類	エネルギーギョーザ	コンディショニングギョーザ
使用食材	低脂質な肉	低脂質な肉 ビタミンACEが豊富な野菜
目的	食欲のわく味で、エネルギーに必要な炭水化物を効率的に摂取	さっぱりした味付けで、コンディショニングに必要なたんぱく質とビタミンを手軽に摂取
VP推奨活用例	試合や練習前に食べてエネルギー補給	試合や練習後に食べてコンディションをリカバリー
使用商品	お肉やわらかの素®、CookDo®熟成豆板醤、味の素®	お肉やわらかの素®、丸鶏がらスープ

## ■ 各競技のトップアスリートも『ギョーザ』を取り入れて、勝利を目指す！

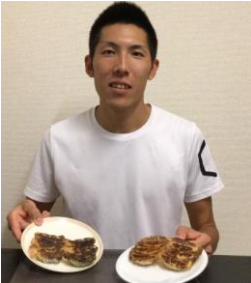
東京2020オリンピックを目指すトップアスリートたちをはじめ、多くのアスリートが、今回新しく開発されたギョーザを積極的に取り入れています。実際に各競技のトップアスリートからも、『ギョーザ』を支持する声が上がっており、今までは試合前や大会期間中には控えていた大好きな“ギョーザ”で、楽しみながら栄養補給ができることによって、モチベーションアップも期待できます。



〈奥原希望選手〉

(一回で30個のギョーザを完食。)皮がもちもちしていておいしいですね！さっぱりしていてヘルシーなのでどんどん食べることができます！

何個でも食べれるギョーザ！しっかり味がある。ギョーザ食べた感覚がない。美味しい！！野菜の味を感じる。簡単で美味しくてバランスがいいから一人暮らしの方にも向いている！



〈衛藤昂選手〉

野菜がたくさんで後味もいいですね！試合前にピッタリです！

胃もたれや消化に時間がかかる感じがせず、エネルギー補給に近い感覚でした。



〈喜友名諒選手〉



〈伊藤美誠選手〉

### アスリートのための『ギョーザ』の栄養ポイントを詳しく解説したホームページがオープン！

サイト上では、「エナジーギョーザ」と「コンディショニングギョーザ」の二種類のギョーザの特徴を、自宅で作る際のポイントを交えながら詳しく紹介しています。また、アスリート用ギョーザの開発のきっかけや、そこから完成に至るまでの背景を確認することができます。( <https://www.ajinomoto.co.jp/sports/kachimeshi/gyoza> )

## 東京2020オリンピックへ向けて食サポート！ トップアスリートを“食”で支えるプロフェッショナル集団「ビクトリープロジェクト」とは？

2003年からJOCと共同で行っている、オリンピック日本代表選手およびその候補選手を対象とした「食とアミノ酸」によるコンディショニングサポート活動です。アテネ2004オリンピックより、食と栄養でコンディショニングサポートを行い、選手の活躍を支えました。この「ビクトリープロジェクト®」から生まれたのが栄養プログラム「勝ち飯®」。目的とタイミングを考えながら「食事」と「補食」を摂取することで、世界で勝つカラダ・コンディションづくりをサポートしており、いわば“アスリートの“パートナー””として、食を支えています。( <https://www.ajinomoto.co.jp/sports/victoryproject/> )



東京2020-JOCオフィシャルパートナー  
(調味料、乾燥スープ、アミノ酸ベース顆粒、冷凍食品)