特集 朝食を“朝メシ前”に。

朝食は、1日のコンディションやパフォーマンスを
左右する重要な習慣です。
今回は朝食をテーマに、名古屋グランパスと
デンソーソリューションで活躍されている二人の
アスリートにお話を伺いました。
本企画は、健保間コラボの第二弾です。

INTERVIEW
アスリート インタビュー
名古屋グランパス
稲垣（いながき） 祥（しょう） 選手

© N.G.E.

＜稲垣祥さんプロフィール＞1991年東京都生まれ。名古屋グランパス所属。プロサッカー選手。ポジションはミッドフィルダー。帝京高等学校、日本体育大学を経て2014年にプロ入り。ヴァンフォーレ甲府、サンフレッチェ広島でのプレーを経て、2020年に名古屋グランパスへ加入。豊富な運動量と対人の強さを武器に中盤を支え、安定したパフォーマンスでチームに貢献している。日本代表としてもプレー経験を持つ。

子どもの頃から、朝食は食べていましたか。

稲垣選手　それはもう当たり前でしたね。親が毎日しっかり用意してくれる環境だったので、朝起きたら食べるのが当たり前でした。だから逆に、「朝食を食べない」という選択肢がなかったというか。今振り返ると、あの環境はすごく恵まれていたなと思います。成長期の食生活が、今の自分の体をつくっている実感もありますし、大きなケガもなくサッカーを続けられていることにも、確実に関係していると感じています。

朝食の内容や、普段意識していることを教えてください。

稲垣選手　内容は特に決めていなくて、ご飯の日もあればパンの日もあり、その内容は日によってさまざまです。ベースは妻に任せていますが、「体にとっていいものを摂る」という方向性は共有しています。その中で自分が一番意識しているのは「腸内環境」です。ヨーグルトは毎朝必ず食べますが、同じものではなく、常に3種類以上を用意して、日替わりで食べるようにしています。いろいろな菌を取り入れることで、腸内のバランスを整えるようにしています。納豆も同様に、いくつか種類を取り入れています。あとは、朝起きたら白湯を飲んで、体を内側から起こすことも習慣にしています。こうした食事への意識は、元サッカー日本代表で現在は腸内環境の研究・事業にも取り組んでいる鈴木啓太さんの影響が大きいです。自分の腸内環境をデータで見たりする中で、「食べたものがそのまま体をつくる」という実感を持つようになりました。加えて、結婚やコロナ禍をきっかけに、日々の食事としっかり向き合うようになったことも、大きかったと思います。

朝食はコンディションにどう影響していますか。また、試合前もその習慣は変わりませんか。

稲垣選手　正直に言うと、「これを食べたから劇的に変わる」という実感はあまりないです。体は日々の積み重ねでできているものなので、大きく何かが変わるというよりは、“崩れない状態を維持できている”ことに意味があると感じています。その土台になっているのが、やっぱり“習慣”ですね。どんな日でも朝食は必ず摂りますし、「朝は食べるもの」という感覚は昔から変わっていません。忙しい日や遠征、試合前でも、その習慣は崩さないようにしています。緊張などで食べられなくなることも、ほとんどないです。できるだけ平常心でいることを意識しているので、メンタルの浮き沈みが食事や体調に影響しないようにしています。そういう意味でも、食事とコンディションはつながっていると思います。

ケガの少ない稲垣選手にとって、食事との関係はどのように考えていますか。

稲垣選手　体はすべて食べたものでできているので、食事とケガの関係は大きいと思っています。特に意識しているのは、たんぱく質だけでなくビタミンなどの栄養素もきちんと摂ることです。例えば果物に含まれるビタミンCはコラーゲンの生成に関わるので、筋肉や腱、靭帯といった体の組織をつくるうえでも重要になります。だからこそ、日常的にフルーツは取り入れるようにしています。ヨーグルトに入れて食べたり、そのまま食べたりすることもありますし、家には常に数種類のフルーツを置いています。そういったものを日常的に取り入れることが、結果的に体づくりにつながっているのかなと思います。また、ケガのしにくさも変わってくると思いますし、同じリハビリ期間でも、回復のスピードに差が出てくると感じています。トレーニングやケアはもちろん大事ですが、その土台として食事がある、という感覚ですね。特別なことではなく、日々の積み重ねがすべてだと思っています。

朝食を食べる時間がない、という人も多いと思います。そういう方に伝えたいことはありますか。

稲垣選手　もちろん忙しくて難しい日もあると思いますし、最初から完璧にやろうとしなくていいと思います。ただ、「何も食べない」という状態だけは、できるだけ避けたほうがいいと思います。本当に少しでもいいので、何か口に入れることが大事だと思います。自分も特別なことをしているわけではなくて、結局は日々の習慣なので、できることから少しずつでも続けていくことが一番大切だと思います。

ご家庭では、お子さんの朝食や食事について意識していることはありますか。

稲垣選手　基本的には自分と同じで、「朝は何かしら食べる」という習慣を大事にしています。ただ、子どもに対しては無理に食べさせることはしていません。まだ小さいので、食べられるもの・食べられないものもはっきりしていますし、そこは気にしすぎないようにしています。好きなものを出せば自然と食べますし、苦手なものは無理に食べさせても続かないので。フルーツや牛乳でもいいから、まずは何か口にすることのほうが大事だと思っています。家ではヨーグルトやフルーツも数種類常備しているので、子どもも自然といろいろなものを口にする環境にはなっていると思います。やっぱり習慣は環境でつくられる部分が大きいので、無理にコントロールするというよりは、「自然とそうなる状態」をつくることを意識しています。

読者の方に向けてメッセージをお願いします。

稲垣選手　自分の経験でいうと、やっぱり学生時代の食事はすごく大きかったと思います。当時は体も小さかったんですが、しっかり食べることを続けて、高校で一気に体が大きくなりました。その時期の経験は、あとから取り戻すことができないものだと感じています。なので、子どものうちは特に、食事を大切にしてほしいと思います。一方で、大人の方に対してもお伝えしたいのは、「今が一番若い」ということです。過去は変えられませんが、これから先はいくらでも変えられる。朝食も含めて、少しずつでも食事を見直すきっかけにしてもらえたらうれしいです。

稲垣選手の疑問に？ 食のプロが答えます

名古屋グランパス 食育アンバサダー
管理栄養士　森 裕子さん

Q シリアル（コーンフレーク）は朝食にアリ？

A コーンフレークなどのシリアルは、手軽に糖質（エネルギー）を補給できる食品で、忙しい朝でも取り入れやすいのが特長です。一方で、製品によっては砂糖が多く含まれているものもあるため、選び方には少し注意が必要です。また、シリアルと牛乳だけでは、たんぱく質や食物繊維が不足しがちです。そのため、ゆで卵や野菜などを組み合わせて補うことが大切です。まずは何も食べない状態を避けること、そのうえで少しずつバランスを整えていきましょう。

特集 朝食を“朝メシ前”に。

デンソーソリューションの
園田稚選手に、朝食との向き合い方や
日々の食習慣について伺いました。
コンディションづくりとの関係にも迫ります。

＜園田稚さんプロフィール＞2002年大分県生まれ。株式会社デンソーソリューション所属。アーチェリー日本代表。中学1年で競技を始め、JOCエリートアカデミーを経て成長。2024年ワールドカップ第3戦では混合団体金メダル、個人銀メダル、団体銅メダルと全種目で表彰台に立つ。さらにファイナルに日本女子史上2人目として出場し6位入賞。第73回日本スポーツ賞優秀選手賞を受賞。2025年にデンソーソリューションへ入社。競技と仕事を両立しながらさらなる高みを目指す。

INTERVIEW
アスリートインタビュー
デンソーソリューション
園田（そのだ） 稚（わか） 選手

子どもの頃から、朝食は食べていましたか。

園田選手　小学生の頃は、全然食べられなかったです。母も「パン?お米?何食べる?」と用意してくれていたんですが、そもそも食べたいものがなくて、朝ごはん自体が苦痛でした。無理に食べさせられるというよりは、「じゃあ何なら食べられる?」と聞かれて、栄養補助食品だけで済ませる日も多かったですね。ただ、中学3年生で上京して寮に入ったことがきっかけで、朝食を食べるようになりました。周りはみんなアスリートで、しっかり朝食を食べていて、「自分も食べないと」と思ったのがきっかけです。寮では毎朝メニューが決まっていて、管理栄養士さんにも「主菜、摂ってる?」と確認される環境だったので、少しずつ食べる量も増え、気づけば朝食が習慣になっていました。

朝食を食べた日と食べない日で、体調の違いは感じますか。

園田選手　朝食を食べないと頭があまり働かなかったり、体にうまく力が入らなかったり、元気が出ないですね。練習のときも、食べていないと集中できないことがあって、「やっぱり朝ごはんは大事だな」と感じます。それと、やっぱりお腹は鳴りますね。静かな場面だと聞こえるので、ちょっと恥ずかしいなと思ったりします（笑）。私は体調を大きく崩すことはあまりなくて、周りからも健康体だと言われることが多いです。朝食だけで何かが劇的に変わるというよりは、日々の食生活の積み重ねの中で整っているのかなと感じています。

朝食では、普段どんなものを食べていますか。

園田選手　「簡単に食べられるもの」を選ぶことが多いですね。最近はご飯にハマっていて、母が送ってくれる明太子をのせて、海苔と一緒にさっと食べて家を出ることが多いです。もともと少し飽きっぽいところがあって、ハマると同じものが続くタイプなんです。ご飯の時はご飯が続いて、今度はパンにハマるとしばらくパンばかり…みたいな感じで。その他、豆腐にもハマっていて。半分くらいにして温めて、ポン酢をかけるだけで食べられるので、朝でもすごく手軽でおすすめです。あとは、その日の気分で、ヨーグルトにバナナや冷凍ブルーベリーを合わせたり、牛乳を飲んだり。手軽に用意できるものを中心にして、まずは無理なく続けられることを優先しています。

試合の日の朝食や、忙しい日の工夫はありますか。

園田選手　試合に向けた数日間は、特に朝ごはんをしっかり食べるようにしています。起きて、ごはんを食べて、練習して…という試合当日の流れを意識して、普段からそのサイクルで動くようにしています。量はその時の気分ですが、タンパク質は意識して摂るようにしています。日常の中で時間がない日も、簡単に済ませることもありますが、朝食は必ず食べるようにしています。

食に対する考え方は、どのように身についていったのでしょうか。

園田選手　食の考え方は、母の影響が大きいと思います。もともと添加物や成分表示を気にするタイプで、「これあまり良くないよ」とよく言われていました。正直、「また言ってるな」と思うこともあったんですけど（笑）、言われるとやっぱり気になるので、自然と成分表を見るようになりました。小学生の頃から食べるものについても、「どうする?」と自分で選ばせてもらうことが多かったので、その分、自然と“何を食べるべきかを自分で考える”ようになっていったのかなと感じています。今は自分で考えて選ぶようになっていますが、それでも今も母から電話があると、「ちゃんと食べてる?」「たんぱく質摂ってる?」と聞かれることが多くて（笑）。そういう積み重ねが、今につながっていると思います。

周りの選手の朝食に対する意識はどうですか。

園田選手　朝早く起きて朝食を作ってしっかり食べている選手もいますし、ギリギリまで寝て睡眠を重視している方でも移動中に食べるなどの工夫をしている人が多いです。アーチェリーは常に激しく動き続ける競技ではないという特性もあるので、朝食を食べなくても競技はできてしまうかもしれませんが、朝食を食べると食べないでは、その日の体調やコンディションは大きく変わります。私も朝食を食べて、しっかり体を起こしてから練習に入ることを意識しています。

朝ごはんを食べない人に向けて、続けるためのヒントはありますか。

園田選手　食べない人って、たぶん「めんどくさい」が一番大きいと思うんです。時間がないと、真っ先に削られるのが朝ごはんなので。だからこそ、まずは簡単に食べられるものを用意することが大事だと思います。私自身も、栄養士さんに「一汁三菜が基本」と教えてもらったことはあるんですが、毎日はなかなか難しくて…。その中で取り入れているのが、インスタントの味噌汁です。お湯を注ぐだけで用意できるので、朝でも無理なく続けられますし、体が起きる感じもあります。完璧にやろうとするよりも、「これならできる」という形をつくることが、続けるうえでは大事なんじゃないかなと思います。

読者の方に向けてメッセージをお願いします。

園田選手　朝食は、本当に簡単なものからでいいので、まずは一口でもいいから食べてみてほしいです。バナナ1本でもいいと思いますし、続けていく中で「朝ごはんっていいな」と感じる瞬間がきっと出てくると思います。忙しい朝だと、どうしても朝食が後回しになりがちなんですけど、食べるのと食べないのとでは、やっぱりコンディションが違うと感じます。頭の働きや体の動きも変わってきますし、1日のスタートの感覚も違ってきます。無理に完璧を目指す必要はなくて、「これならできる」というものを見つけることが大事だと思います。

園田選手の？疑問に 管理栄養士が答えます

Q 朝ごはんで、お米から食べると血糖値が上がりやすいと聞きますが、実際どうなんですか？

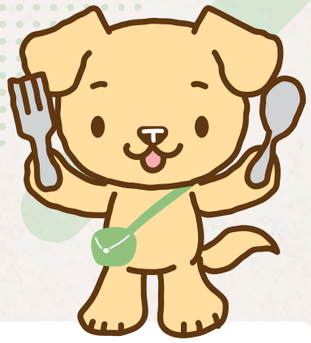
A 空腹時にお米などの糖質から食べると、血糖値は上がりやすいのは事実です。ただ、味噌汁や野菜などと一緒に食べれば上昇は緩やかになります。食べる順番も大切ですが、少しでも朝食を食べるために何を組み合わせるかの方が、より大切です。まずは無理のない形で、何か口にすることを優先すれば問題ありません。

祝 愛知・名古屋アジア競技大会 アーチェリー代表に選ばれました！

先日、デンソーのニュースで「社内初の代表選出」として取り上げていただき、改めて実感が湧きました。本当にうれしいです。大会は愛知で開催されるので、従業員の方々にもアーチェリーを知っていただける機会になると思います。ぜひ会場で見ていただけたらうれしいですし、その期待に応えられるようしっかり準備していきます。

Good morning

朝食を習慣にしよう!!

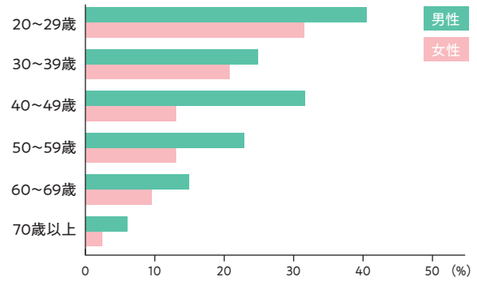


朝食を食べない人の主な理由

- 時間がない
- 食欲がない
- 準備が面倒
- そもそも必要性を感じていない

など

朝食を欠食する人（ほとんど食べない人）の割合

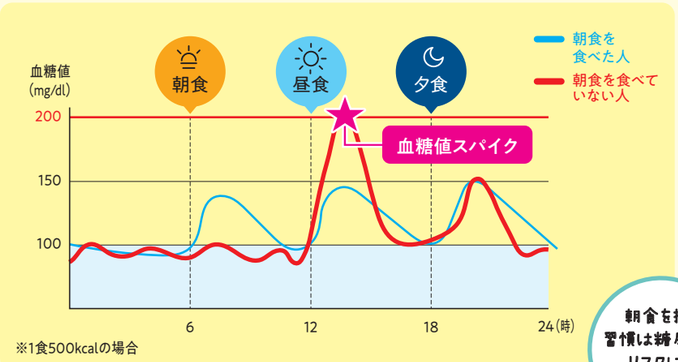


農林水産省「食育に関する意識調査」（2026年3月実施）から抜粋

朝食を食べない デメリット

● 食後高血糖になる

朝食を抜くと、空腹時間が長くなり、次の食事で血糖値が急激に上昇する「血糖値スパイク」が起こりやすくなります。血糖値が乱れると、食後の眠気・頭痛・だるさ・集中力の低下等の症状が起こりやすくなります。



※1食500kcalの場合

● 自律神経が乱れやすくなる

朝食を食べないと、体内時計がリセットされにくくなり、自律神経のバランスが乱れやすくなります。その結果、交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかず、だるさや眠気を感じやすくなります。日中のパフォーマンス低下にもつながる要因のひとつです。

● 太りやすくなる

朝食を抜くことで、代謝が落ちて1日の消費エネルギーが減り、太りやすくなります。食事の間隔も空き過ぎてしまうため、次の食事で体脂肪として蓄積されやすくなります。

朝食を抜く習慣が健康リスクを高める!?

朝食を抜く習慣が続くと、身体にさまざまな変化が起こりやすくなります。
すぐに大きな不調が出るわけではありませんが、長期的には健康リスクを高める可能性もあります。

1 2型糖尿病

血糖値が高い状態が続き、インスリンの働きが低下する病気。進行すると血管の傷みが進み、さまざまな合併症につながることがあります。

2 肥満

体脂肪が過剰に蓄積した状態。エネルギーの摂り過ぎや代謝の低下により進行し、生活習慣病のリスクを高める要因になります。

3 心血管疾患

心臓や血管に関わる病気の総称（動脈硬化など）。血管の状態が悪化することで、重大な病気につながることがあります。

朝食を食べる メリット

● 集中力や記憶力UP

睡眠中もエネルギーは消費されるため、起床時はエネルギーや栄養素が不足した状態です。朝食を食べることで、午前中の活動に必要なエネルギーと栄養素が補われ、血糖値も安定します。その結果、身体や脳がしっかりと働き、集中力や記憶力の向上につながります。

● 体内時計がリセットされる

体内時計は約25時間周期で動いており、そのままでは日々の生活とズレが生じます。朝食を食べ、朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。これにより、代謝の向上や体調管理にもつながります。

● 便通が良くなる

朝食を食べることで、胃や腸が刺激され排便しやすくなります。朝食を習慣化すると排便のリズムが形成され、便秘予防にも効果的です。

無理なく続く、朝食のはじめ方

STEP1 朝食を食べるための工夫

時間がない場合
・バナナ、ヨーグルト、ゆで卵などの「作らない朝食」や手軽に食べられるものを準備する

食欲がない場合
・夜ごはんを少し軽くする
・牛乳、スムージー、みそ汁など、食べやすいものからはじめる

面倒だと感じる場合
・毎朝の定番パターンをつくる
・前日のうちに準備しておく

最初から“完璧な朝食”を求めないことが大切です！

STEP2 手軽にできる朝食の選び方

コンビニ（スーパー）活用術

おにぎり、卵焼き、ヨーグルト

パン、ゆで卵、野菜スープ

牛乳、バナナ

STEP3 食べる習慣がついたら、栄養バランスを意識しましょう！

主食 炭水化物 ＋ 主菜 たんぱく質 ＋ 副菜 ビタミン・ミネラル

ご飯・パン
麺など

肉・魚・卵
大豆製品・
乳製品など

野菜・くだもの・きのこ・
海藻類など

さあ、はじめよう！

朝食を食べていない人は、
まずは“何か一口”から

すでに食べている人は、
もう一品プラスしてみましょう！

ASUMESHI
アス飯
アスリート飯（めし）で明日（アス）の身体をつくる

トマト納豆ごはん

朝食を食べて朝からシャキッと！

1人分 約376 kcal
たんぱく質：12g

調理時間
約15分｜1人分

材料［1人分］

ごはん	180g
納豆	1パック（40g）
ミニトマト	3個
ポン酢	小さじ1

作り方

① トマトは1/4に切る。
② 納豆にポン酢を入れて混ぜてから、トマトを入れて軽く混ぜる。
③ ごはんに②をかける。

朝食は毎日欠かさず食べていて、食べると頭がシャキッとします。朝食は1日の始まりとして仕事のエネルギーになるので、バナナ1本でもよいので食べてください！

名古屋市出身です！

名古屋グランパス
FW 杉浦 駿吾 選手
©N.G.E.

アレンジレシピ トマト納豆チーズトースト

❶ 納豆は付属のたれ または しょうゆを入れて混ぜる。1/4に切ったミニトマトを入れて混ぜる。

❷ 食パンに❶をのせ、チーズをのせてトースターでチーズが溶けるまで焼く。

レシピのポイント

納豆
たんぱく質、カルシウム、食物繊維が摂れる栄養価の高い食品

ミニトマト
手軽に食べられ、ビタミンCが豊富

ポン酢
消化を助け、カルシウムの吸収をサポート

生活習慣病予防のポイント

1. ごはんに納豆を組み合わせることで血糖値の急上昇を抑え、1日の食事リズムが整う
2. 1品でも主食、主菜、副菜を意識することで栄養の偏りを防ぎ、生活習慣病予防につながる

レシピ監修 名古屋グランパス 食育アンバサダー
管理栄養士 森 裕子さん

NAGOYA GRAMPUS
©N.G.E.

新シーズン開始！
チケットは7/11(土)より順次販売予定！

今年からJリーグは8月に開幕します。新たなシーズンの試合をぜひスタジアムでご観戦ください！

チケットはこちら

©N.G.E.