

ニッスイ湯の丸アスリート食堂



湯の丸アスリート食堂は、「アスリートと共に一身体と心を食で支える」をコンセプトに、高地トレーニングを行うアスリートに日々の食事を提供しています。

献立は専任の管理栄養士が作成し、女子栄養大学の監修を受けることで、高地トレーニングをするアスリートが必要とする、栄養バランスを考慮した食事となっています。気候や土質に恵まれた東信州のお米や野菜、果物など、地元の栄養豊かな食材を積極的に活用し、地産地消にも力を入れています。2020年6月には、日本水産株式会社とネーミングライツ協定を締結。速筋たんぱくやEPAを豊富に含んだ食材を使用し、トレーニングの効果を高めるような食事づくりに取り組んでいます。

アスリートのパフォーマンスを高める食事で、アスリートに寄り添い、アスリートの目指す身体づくりを共に考え、心を支える食事づくりをしているのが、湯の丸アスリート食堂です。

住所	〒389-0501 長野県東御市新張湯の丸高原 1270		
電話	0268-63-0147	FAX	0268-63-0148
メール	info@yss.nagano.jp	WEB SITE	https://tomikan.jp/genre/yss/

営業時間	[朝食] 7:00～8:30 [昼食] 11:30～13:45 [夕食] 18:00～20:00 ※合宿の状況により変更あり
施設概要	[収容人数] 104席
特徴	スポーツ栄養学に基づいた食事提供と、適切なアレルギー対応を行なっています。 また、buffet形式で提供することで体調やトレーニングの内容に合わせて量を調整していただくことができます。

献立例

献立のポイント

- ・アスリートの体づくりに必要な、高たんぱく、高鉄分なメニューを提供しています。
- ・毎食、献立のサンプルとエネルギーなど主要な栄養素の情報を提示しています。

朝食



- ・食パン（ごはん）
- ・ベーコンとほうれん草のスクランブルエッグ
- ・お豆とひじきのイタリアンサラダ
- ・コーンクリームスープ
- ・ヨーグルト
- ・季節のフルーツ

～セレクト～

納豆、温泉玉子、牛乳

エネルギー	1200 kcal	炭水化物	140.8 g
たんぱく質	46.2 g	カルシウム	354 mg
脂質	51.2 g	鉄	4.7 mg

昼食



- ・煮込みうどん
- ・鮭の味噌チーズ焼き
- ・グリーンサラダ
- ・わかめごはん
- ・ミックスベリーのムース
- ・季節のフルーツ

～セレクト～

温泉玉子、牛乳、サラダバー

エネルギー	1083 kcal	炭水化物	147.4 g
たんぱく質	53.8 g	カルシウム	417 mg
脂質	27.8 g	鉄	4.8 mg

夕食



- ・速筋たんぱく入り 湯の丸アスリートカレー
- ・黄金シャモと野菜たっぷりサラダ（サラダバー）
- ・かにかまとほうれん草のふんわり卵スープ
- ・信州りんごのヨーグルト豆乳プリン

～セレクト～

フルーツジュース、温泉玉子、牛乳、キムチ

エネルギー	1608 kcal	炭水化物	222.6 g
たんぱく質	63.5 g	カルシウム	394 mg
脂質	50.5 g	鉄	13.2 mg