



食のつながり  
紹介

## 日本の女子野球は「なんと！」ワールドカップ4連覇中！ 女子プロ野球チーム・埼玉アストライアの本拠地は、 ここ「埼玉」!!



試合前日には、疲れを取りエネルギーに変わるタンパク質の多い物を、試合後には疲れが取れやすいレバーなどを。試合当日のお弁当では、油物はなしで、消化の早いものを入れるようにしています。

サラダも無し。繊維質で消化しにくいため、選手から教えてもらった情報です。その日の天候も見ながら、夏場は冷たいものばかりにならないように、また丼ものなどで食べやすいものを、とメニューを考案。

この夏からは、昼ご飯のメインを数種類用意し選手自身で選べるようにもしました。やっぱり厳しいアスリートの生活の中で、食事は唯一の楽しみ、とも言えるものだと思うので、楽しんで喜んでもらいたい。たまにはお祝いでケーキを作ったりもします。

何より選手のパフォーマンスに繋がることを目指して、美味しい、尚かつ栄養価の上がる食事でこれからも応援していきます！

「今日も美味しかった！ごちそうさまです！」  
平日少し遅めの昼時間、元気な声が店内に響く。続々と集まる女子プロ野球選手達の食堂と化す店内は、昼ご飯を食べながらのおしゃべりに花が咲き、一体感のある楽しそうな活気につつまれている。ちっきんスタッフにとっても、幸せな光景だ。  
日々の食事は体を作る第一歩。特にスポーツ選手にとって、それは欠かせない。

3年前、埼玉に本拠地を構えるに当たり、女子プロ野球チーム「埼玉アストライア」さんから選手の食事サポートを依頼された。

### ご存知？！世界一の野球選手達が戦うプロリーグ

女子プロ野球のことをご存知だろうか？  
京都・兵庫の関西2チームと埼玉・東北の計4チームで構成される女子プロ野球リーグ。高校女子野球の大会を見た「わかさ生活」の社長・角谷建耀知さんにより、女子野球を頑張る人達の活躍の場を作り裾野を広げたい、という選手を応援する熱い思いで設立された。もともと関東は高校・大学までの女子野球が盛んな地域だ。それでも、設立当初6年前には全国で5校しかなかった高校の女子硬式野球部が、今では22校に増えた。そして、2年に一度開催される女子野球ワールドカップでは、なんと日本は4連覇中ののだ。そんな世界一の野球選手達が所属し、毎回レベルの高い試合が繰り広げられている。

### 食でサポート！選手の体作り ちっきんとの出会い

アストライアが埼玉の地を拠点に活動し始めたのが3年前。それまで寮生活で栄養士さんのもと完璧に管理された食事を取っていた選手達も、これを機に一人暮らし始まり、一番心配されたのが食事面だった。しっかりしたものを食べ体を作らなければ、いいパフォーマンスはできないし、ケガにもつながってしまう。栄養士さん自らさいたまに出向き、食事のサポートを行えるところを探し、そしてちっきんにお声がけいただいた。現在ちっきんでは、試合のない平日のお昼ご飯とさいたま地区での試合の際のお弁当を提供している。

### 今秋のアストライア 注目ポイントは？

観客にとって間違いなく見応えのあるホームラン。なかなか試合で見せることが出来ずこれまで課題だったが、なんと今年はもうすでにアストライアから4人のホームランバッターが出ている。長距離を打てる選手が確実に増えてきている中、後期優勝に向けて日々練習に力が入る。この後期での優勝が、2015シーズン総合優勝を決める「女王決定戦（10月10日、11日、12日）」に出るための絶対条件だ。

- 選手に質問！
1. ちっきん昼ご飯の感想
  2. おすすめメニュー
  3. リクエストメニュー

### 埼玉の球団として

そんな試合の告知は、球団運営の中でも軸となる仕事だ。ポスターやチラシを企画し作成、自治会の掲示板に貼ってもらうために市役所に申請し自治会議にも出席、お店周りをしチラシを配り、それに絡めたイベントを企画したりもする。これらの仕事は、運営スタッフ6名と練習以外の選手の時間の中で進められている。この夏は「夏祭り」をポイントに、中平選手がやぐらを提案しイベントを企画、選手が浴衣を着た写真とプレーをする写真で意外性を見せるポスターを作った。着付けは、地元北浦和にある美容専門学校に依頼した。

地域との関わりの中で、野球指導も行う。さいたま市の小中学校では、野球やTボールの授業が始まり、教える側の先生達への指導を依頼されている。また、スポーツテストの投力の低下改善のためや野球そのものの指導など、「野球を好きになってくれれば」との思いを込めて、学校と直接交渉し埼玉だけに留まらず首都圏全域で行っている。



**アストライア代表・岩崎恭子さんより**  
今年からチーム名に「埼玉」の地域名が入りました。年間を通じ1/3がホームゲームとなり、地元埼玉の地域とよりコミュニケーションを取りながらの球団運営が求められています。そして全国に向けて、埼玉にアストライアがあること、女子プロ野球の存在を知って頂けるよう形にしていきたいです。できれば女性と子供のお客さんにたくさん球場に足を運んでもらいたいと思っています。ぜひ一度、女子プロ野球の試合に遊びに来て下さい。

プレイスタイルは基礎を徹底した守備。  
私服姿からは野球選手とは思えない可愛らしい姿

1 どのメニューも美味しい、  
他のお店と比べると味が一味違います。  
イベント等で食べられない日以外は欠かさず  
食べています♪

2 「鶏のから揚げ」  
ちっきんさんの鶏が美味しいのでオススメです!!

3 求めるものはもうない…  
あえてあげるなら、  
好み焼き・たこ焼き  
など  
グラタンやドリアも  
あつたら食べてみたいです。

パワフルなバッティングと華麗にライトゴロを決める橋岡選手。  
普段はおっとりしていて、その姿は普通の21歳

1 毎日飽きることなく、何種類かメニュー  
があって選べるので自分にあった栄養  
バランスが取れるので嬉しいです。  
毎日とても美味しい食べさせていただ  
いています！

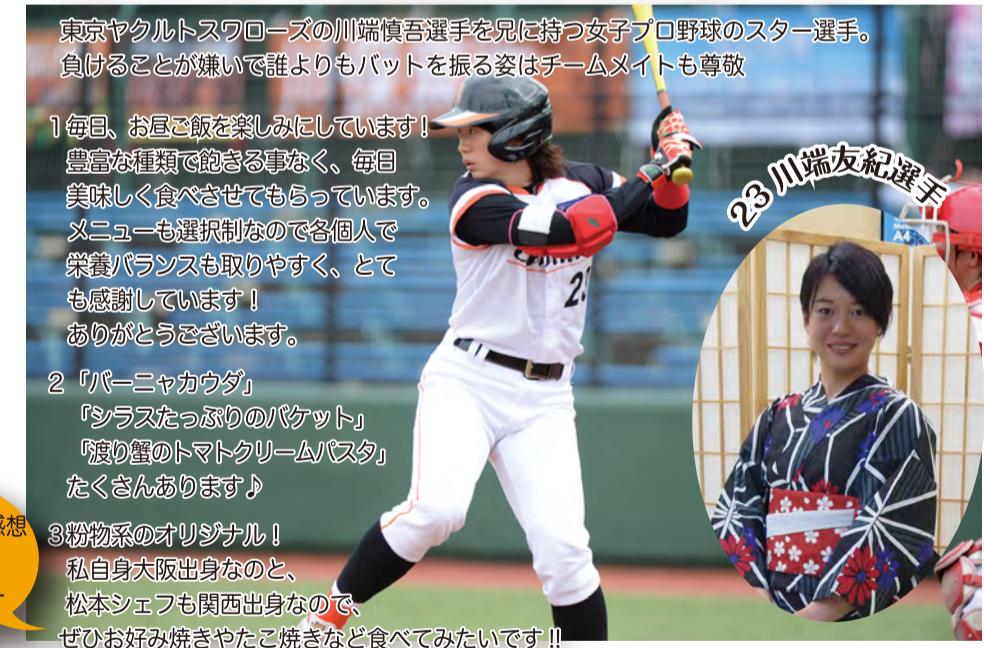
2 「バーニャカウダ」絶品です!!

3 イタリア風オムライス  
オムライスが好きなので、ちっきんさん  
のオムライスを食べてみたいです!!

No.7

ちっきんの料理や取り扱う食材のこと、その生産者さんや内装工事のプロまで、店作りで関わる様々なモノや人に焦点を当て情報をお届けします!!

ご自由に  
お持ち帰り  
下さい



### これからの Saitama Astralia

4月に行われた川口市営球場での開幕戦では、普段は使用しない外野席を開放するほどの多くの観客が来場。目標は、いつでも満員のスタンドで試合ができる。たくさんのお客様の前でいいプレーをしたい!!とチーム全員が願い日々頑張っている。そして将来の選手達のためにも、女子の活躍できるフィールドを広げ、環境を用意し続けていくことが、チーム全体、女子プロ野球界全体の使命なんだとスタッフの清水さんは話してくれた。

裏面に試合スケジュール等、続く→