# 登壇者・監修者プロフィール

**■登壇者プロフィール**

**・元卓球日本代表　全農オフィシャルアンバサダー 石川 佳純**

山口県出身の元プロ卓球選手。2021年東京五輪で団体戦キャプテンとして銀メダル獲得。2023年に引退。
2022年から開始した『全農presents 石川佳純47都道府県サンクスツアー』は昨年１２月実施の鳥取教室で４７都道府県を完走。

**・お米料理研究家 しらい のりこ**

新潟県出身。米農家出身の夫とフードユニット「ごはん同盟」として活動。2025年３月よりNHKきょうの料理「強火で行こうぜ」にレギュラー出演中。お米に関する著書多数。

**・米生産者 星 敬介　（全国農協青年組織協議会〈ＪＡ全青協〉会長）**

福島県で水稲や大豆を生産する米生産者。無添加の生味噌「麟太朗みそ」も手掛ける。福島県農協青年連盟委員長等を経て、令和８年度 全国農協青年組織協議会会長を務める。

**■レシピ監修者プロフィール**

**・スポーツ栄養士　こばた てるみ 氏**

スポーツ栄養士として、メジャーリーガーやJリーガー、オリンピアンなど多くのトップアスリートをサポート。メディア出演や大学での講義、２０年以上食育イベントも企画運営している。東京農業大学大学院修士課程修了（農学修士）。著書多数。

**＜開発者・しらいのりこ氏 コメント＞**

今回のレシピは、新米のおいしさを楽しむことはもちろん、家庭に残っているお米も最後までおいしく食べられること、そして運動前後のパフォーマンス維持や疲労回復を助ける優れた食材でもあるお米を無理なく取り入れられることを意識して考案しました。

“応援おにぎり”は、運動前や補食として取り入れやすく、家庭でも作りやすいものに。“回復メシ”は、運動後の迅速なエネルギーチャージと筋肉のリカバリーを促す組み合わせに仕上げています。

新米の季節だからこそ、お米そのもののおいしさを楽しみながら、家庭に残っているお米も大切に食べ切ること、そして日々のさまざまな場面でごはんを楽しむきっかけにしていただけたらと思います。

**＜スポーツ栄養士・こばたてるみ氏 コメント＞**

スポーツ時の食事では、運動前は主なエネルギー源となる糖質を、運動後は糖質に加えてたんぱく質を補給することが大切です。私はよく「運動前は塩むすび、運動後は鮭むすび」とお伝えしていますが、ごはんは運動前後のどちらにも取り入れやすく、具材との組み合わせによって必要な栄養素を補いやすい食品です。ご家庭でも運動のタイミングに合わせて上手に活用していただければと思います。

# 当日の写真

【第1部】

石川さんが実食する様子

藤井部長が説明する様子

しらいのりこさんが説明する様子

登壇者全員の集合写真

【第2部】

星さんと石川さんの対談の様子

子供たちからの質問に答える様子

登壇者全員の集合写真①

登壇者全員の集合写真②

# 「季節で考える『ごはん』プロジェクト」について

本プロジェクトは、季節によって変化する暮らしや食卓の実態を生活者の声からひもとき、それぞれの季節に合った「ごはん」の楽しみ方と新たな価値を提案する取り組みです。

第１弾の夏企画では、「猛暑時の食卓実態調査」をもとに、“冷やしメシ”と“夏休みお留守番ランチ”を開発・提案しました。第２弾となる今回の秋企画では、新米の楽しみ方やスポーツ・運動時の食事・補食に関する調査結果を踏まえ、生活者のニーズに応える“秋メシ”レシピを開発しました。

今後も、季節ごとの調査やレシピ提案を通じて、毎日の食卓でごはんを身近に楽しむための情報を発信していきます。

レシピの詳細は、「全農 NO RICE NO LIFE」ホームページ（https://noricenolife.jp/）で順次公開します。

※関連リリース

・2026年７月８日発表【猛暑時の食卓実態調査】：https://www.zennoh.or.jp/press/release/2026/110040.html

・2026年７月29日発表 猛暑時代の食卓に向けた「夏ごはんレシピ」を全農が開発『冷やしメシ』と、子どもでも作りやすい『夏休みお留守番ランチ』を公開：https://www.zennoh.or.jp/press/release/2026/110345.html