順位	提出	カテゴリー	背番号	作成者	おにぎりナンバー	時間	おにぎりタイトル	具材 20	コスパ 20	再現性 20	再現性×係数	大きさ 5	形（の美しさ） 5	ネーミング 5	理由 10	ｴﾋﾟｿｰﾄﾞ・感想 5	提出 10	合計 100	係数	おにぎりの具材とその理由は？	（回答任意）このおにぎりにまつわるエピソード	（回答任意）おにぎりを自作してみて、もしくは選手権に参加してみての感想	具材 20	コスパ 20	再現性 20	再現性×係数	大きさ 5	形（の美しさ） 5	ネーミング 5	理由 10	ｴﾋﾟｿｰﾄﾞ・感想 5	提出 10	合計 100
1	2022.10.01 10:42:10	男子2年	16	加藤虎ノ介	45	5分	おにぎり家族バージョン2	19	20	18	18	5	5	3	10	5		85	1	練習後の疲労回復、筋肉の修復で糖質とたんぱく質をとる必要があります。 お米は、白米：発芽玄米(GABA入り):胚芽もち麦を1:1:0.5で炊いたものです。これは糖質となります。大きさは握りこぶし1個分で250グラムです。 具は、瓶詰めのとりそぼろです。これはたんぱく質で、壊れた筋肉の修復をします。 お米に混ぜたのは「まごわやさしいふりかけ」です。大豆、ごま、海苔、ほうれん草、えび、しいたけ、山芋が入っているので、野菜とカルシウムもとることができます。 そしてぼくの好物の鉄分チーズも入れたので、鉄分をとることもできます。	去年に母が体調を崩して搬送されたことがありました。毎日練習の時に作ってくれていたおにぎりを作ってもらえることができなくなり、1年の時の栄養講習ノートを読み返して考えたり作ったりしました。でも学校から帰ってきて米を炊いておにぎりを作るのはとても大変で、いつも作ってくれていた母のありがたさがよくわかりました。今回のおにぎりは栄養講習で教えていただいた内容と自分の好きなものを組み合わせて作りました。これからも練習後の栄養補給を意識して強くなりたいです。	簡単に作れて栄養もあって練習後に美味しく食べることができるおにぎりを考えるのは難しかったけれど、美味しく出来たので次の練習にも持っていこうと思います。去年のおにぎり選手権で僕は7位で母は4位でした。今年は母が参加できず残念がっていたので、僕が加藤家を代表して頑張りました。	19	20	18	18	5	5	3	10	5		85
2	2022.10.05 17:44:55	男子3年	20	青木　陽希	36	15分	僕が作った、僕のからだを作るおにぎり	20	20	18	16.2	5	3	5	10	5		84	0.9	玄米　鉄分強化玄米　200グラム 枝豆・しらす・醤油ごま・おいなりさんのかわ 練習後に早く炭水化物とタンパク質を摂取して筋肉を早く回復させたいのでタンパク質が多めです。 枝豆、しらす、ごまは栄養講習会で何度もでてくる食材で、少しの量でも栄養価が高いのでおにぎりにの具にとてもいいと思いました。おいなりさんの皮は少し残っていたのを美味しそうだったのでもらいました。	おにぎりを考えて３年目です。毎年、同じような具になってしまうので新作を考えたいと思って時間ばっかりかかってしまいましたが、自信作ができたと思います。このおにぎりと、オレンジジュースとチーズで主食、主菜、副菜、乳製品、果物を摂取できるようにしました。	おにぎり選手権のたびに、どんなおにぎりにしようか悩みます。お母さんが作るときはあっという間に作っ　てくれるので適当に作ってるのかと思ったのですが、よく考えたらいつも枝豆が入ってたりタンパク質もとれるようにしてくれてたんだなと思いました。１年生から２年生の一年間での体重増加が１kgだったのに２年生から３年生の増加が10kgで、10倍になってました。１年生の時のおにぎりよりずいぶん大きくなったし、自分の中の食事に対する考えも変わったなと改めておもいました。	20	20	18	16.2	5	3	5	10	5		84
3	2022.10.01 15:33:39	男子2年	10	小森冴樹	43	7分	にぎりめっし	20	20	16	15.2	3	5	5	10	5		83	0.95	練習直後の疲労回復や筋肉の修復には炭水化物＋たんぱく質が必要なので、雑穀米に鮭、枝豆、薄焼き卵、しらす、おかかなどのたんぱく質を加えました。また、黒ごまや小魚ふりかけも入れ、鉄分やカルシウムも加えました。	去年3位を取れて嬉しかったのですが、今年は優勝を狙えるように更に栄養をパワーアップさせました。いづみ先生に教わったとおり、白ごまは黒ごまに変えました。大好きなメッシに少しでも近づけるようにたくさん食べて頑張ります。	家族にも協力してもらって写真を撮ったりネーミングを考えたりして、とても楽しく作れました。	20	20	16	15.2	3	5	5	10	5		83
4	2022.10.10 11:58:24	家族	5	喜多恭介　母	10	10分	おにぎり界でも多様性！	20	20	18	17.1	3	5	4	9	5		83	0.95	【具材】 ●生ハム ●きゅうり ●米 ●16雑穀(押麦、もちきび、もちあわ、とうもろこし、黒米、もち白米、アマランサス、キヌア、ひえ、たかきび、はとむぎ、赤米、発芽玄米、緑米、黒ごま、白ごま) ●塩 【理由】 洋の生ハムと和のおにぎり、そして野菜をコラボさせてみました。 いづみ先生の講習に参加させて頂いてから、タンパク質・ごま！タンパク質・ごま！を毎回の食事作りの際に心の中で連呼しています。 息子は今、体を大きくしたいようで、あまり空腹で無くてもついつい食べすぎてしまう大好きな生ハムおにぎりを、涼しくなってきた事もあり頻度を上げています。 学校がある日は、昼食はお弁当なので、練習後のおにぎりも出来る限り栄養をバランスよく摂取出来るようにと考え、16雑穀を白米に混ぜて炊いています(ごまも入っているので)。 今回は枝豆のストックが無かったので、野菜も不足しがちな事もあり、彩良く、軽く塩揉みしたきゅうりを混ぜました。	生ハムを色々と変えてみましたが、高価な物より、庶民的な価格の物の方が、美味しい！と家族全員で一致したため、生ハムおにぎりの頻度を上げることが出来ています。 また、雑穀によく入っている黒大豆などの大きな豆があまり好きではないようで抜いて欲しいと息子に散々言われていましたが、栄養のため！と頑なにリクエストを却下していたところで、「豆なし派のための16穀米」を見つけ最近こちらに変更しました。 お陰で、息子vs母のおにぎりバトルはなくなりました。	おにぎりのネタもお弁当のネタも切れてくるので、皆さんのアイディアと、いずみ先生のご指導を参考にさせて頂いています。 昨年度、小魚やエビを粉砕した物をおにぎりに混ぜていらっしゃった方のアイディアを頂き、我が家ではお味噌汁に入れるようにしました。 今回もとても楽しみにしています。 宜しくお願い致します。	20	20	18	17.1	3	5	4	9	5		83
5	2022.10.04 22:24:46	男子1年	14	高橋　信太郎	38	7分	チーおかスペシャル	20	20	18	17.1	3	5	4	10	3		82	0.95	白米＋大麦、プロセスチーズ、おかか佃煮、枝豆 炭水化物に高タンパクを意識して、栄養・色・味のバランスを気をつけました。	定番のチーズおかかおにぎり。 母の手作り佃煮に枝豆をたして大麦ご飯に変えてタンパク増し増しにしました。	自分で作ってみたら楽しかったです。	20	20	18	17.1	3	5	4	10	3		82
6	2022.10.09 22:06:41	男子3年	7	松田高幸	13	5分	Gorgeous rice ball	20	20	18	18	3	3	3	9	5		81	1	玄米→ビタミンB群が多く含まれており、疲労回復にとても良いため 枝豆→タンパク質が多く含まれているため練習で壊れた筋肉を治すことができるため。その他にも色々な栄 　　　養素が取れてとても万能だから 鮭→アスタキサンチンという成分が含まれており、疲労回復にとても良いため 塩昆布→ミネラルによって足の攣りを予防することができるから ごま→鉄分や食物繊維などが豊富に入っており、枝豆同様とても万能だから 梅干し→クエン酸が多く含まれており、疲労回復にとても良いため 鰹節→必須アミノ酸を含む良質なタンパク質を多く含んでいるから	僕は今回でおにぎり選手権は3回目です。そして毎回、玄米と枝豆と鮭を入れてきました。しかし過去2回では正直言うと普通なものばかりだったので今回はその課題を改善するために周りにごまと鰹節をつけることによってこの課題を解決し、栄養的にもさらに良いものにすることに成功しました。そしてなんといってもこのおにぎりの特徴は作りやすさです。材料を用意し、ご飯に混ぜ、握り、周りにつける。この四項目でできてしまいます。色々入れすぎて味は大丈夫かと思うかもしれませんがとても美味しいです。ぜひみなさんも試してみてください。		20	20	18	18	3	3	3	9	5		81
7				阿久津洋介	41		疲れた身体をしっかり回復！リカバリーおにぎり	19	18	18	16.2	5	4	5	9	4		80	0.9	お米200g、鮭70g、枝豆30g、塩昆布10g、アマニ油小さじ1 練習後なので、たんぱく質やミネラルをしっかり確保するための具材を選びました！	色々な栄養をおにぎりだけで摂れたらと思ったことと彩りきれいにしたい気持ちを全力で表しました！	枝豆の配分が難しく、真ん中のおにぎりにほとんど枝豆ありませんでした笑 食欲を出すために見た目もこれからこだわっていきたいです！	19	18	18	16.2	5	4	5	9	4		80
8	翌日に提出	卒団生		本田美珠希	46		伝統のおにぎり	20	20	18	18	5	5	3	3	5		79	1	もち麦ごはん:150グラム 枝豆 桜でんぶ サラダチキン 梅干し 焼き海苔 ごま	寮生活で時間も作る場所もないので、手軽に混ぜるだけですが、いづみ先生が教えて下さった栄養講習会でのポイントを押さえた駒沢伝統のおにぎりです	体を大きくすること、強くすることは、サッカーの成長だけでなく自分の体や心の成長にも繋がると思います。栄養を意識することで、スピードやアジリティー等サッカーに必要なこと、サッカー以外の成長にも差が出ると思います。いづみ先生から学んだ栄養の知識は、ただ聞くだけじゃなくてしっかり体に取り込んで実践することが大事なのが、試合で相手と競った時にわかります。あともうちょっとで勝てたのにと思った時にいづみ先生と武田コーチを思い出します。走りきる体力、ぶつかっても倒れない体幹は今までの過程である事だと思いました。それが結果にも繋がると思いました。	20	20	18	18	5	5	3	3	5		79
9	2022.10.06 19:53:18	家族	11	大下哲史	32	3分	父の味、大葉たっぷり、たらこもね。	19	20	18	18	3	4	5	5	5		79	1	■具材 大葉・・・ビタミンが豊富、優秀な食材 鉄分チーズ・・・鉄分を補給 ごま・・・ビタミンなど豊富な栄養がたっぷり 塩昆布・・・カルシウムやマグネシウムが豊富 たらこ・・・タンパク質を取得できる＆美味しい。 栄養だけでなく、大好きなたらこを入れることで、飽きないおにぎりを目指しました。	栄養講習会に従い、枝豆や鮭のおにぎりを毎回作っていたところ、「毎回同じ具材で、流石に飽きてきた。」という、生意気な息子のクレームにより、新たなおにぎりを作りました。たらこパスタが好きなので、そこからヒントを得て作りました。	おにぎりのレシピが毎回偏ってしまうので、他の方のレシピを楽しみにしています。	19	20	18	18	3	4	5	5	5		79
10	2022.10.01 12:25:02	男子1年	7	瀬畑咲哉	44	10分	筋肉回復	19	20	18	17.1	3	4	3	9	3		78	0.95	鮭フレーク ちりめんじゃこ 黒ゴマ しそ 油揚げ のり 理由 栄養価の高い物 鉄分の多い物 筋肉の回復を早める物	次の日の疲労感がなく、コンディションが良く練習出来た 栄養密度が高いものを食べようと意識した	簡単に美味しく栄養の取れる物を作りたいと思い考えて作って、栄養講習で習った事を活かして作りました。今回のように、自分に大切だと思う物を取るなど栄養講習で習った事を活かして、毎回良いプレーが出来るようにしたいです	19	20	18	17.1	3	4	3	9	3		78
11	翌日に提出	卒団生家族		本田　雅一	47		SABAban（さば盤）	20	20	18	17.1	3	5	5	3	5		78	0.95	五穀米・サバ缶・ベビーチーズ・枝豆・ごま・紅生姜・青じそ・焼きのり・※500ﾐﾘペットボトルを高さ5センチに切った筒	時間の無い中で手数をかけずにすぐ出来る方法として、どこの家でもあるペットボトルを使います。ペットボトルを切った筒に具材を混ぜ合わせたものをスプーンで押し込むだけで筒からラップの上に抜けば、手も汚れずに手早く円板状のおにぎりができます。	駒沢ではサッカー技術以外にも、このようなサッカー選手として必要な情報をたくさん学ぶことができると思います。在籍選手の皆様も幅広く多くのことを学んで、いろいろな意味で強いサッカー選手になってください。	20	20	18	17.1	3	5	5	3	5		78
12	2022.10.06 07:37:27	男子1年	23	黒葛原 陽天	34	10分	初めて作ったいなりおにぎり	19	20	18	17.1	3	5	3	6	5		78	0.95	●具材 枝豆、ちりめん、梅、野沢菜、ゴマ、味付きいなり(油あげ) ●理由 栄養講習会で習ったことを思い出して、鉄分豊富なゴマや枝豆を入れて栄養によさそうな具材を使用した。	油あげの中にお米を入れるだけなので、簡単にできると思ったが、油あげがやぶれてしまったり、上手にお米が入らなかったりした。	初めて作ったおにぎりは想像以上に難しくて大変でした。 これからは時々自分でも作りたいと思います。	19	20	18	17.1	3	5	3	6	5		78
13	2022.10.01 17:40:31	男子2年	8	根岸優有	42	8分	疲れが吹き飛ぶビックリおにぎり	19	20	16	15.2	3	5	5	5	5		77	0.95	具材 小松菜、ツナ、かつおぶし、ごま油、みりん、みそ、カリカリ梅 理由 小松菜、ツナ、かつおぶし、カリカリ梅 疲労回復 みりん、 疲労回復や、筋力アップ みそ、 大豆が含まれてるから沢山のタンパク質	僕は、ほとんど料理をしないから今回のおにぎりのふりかけを作るときもふりかけを焦がしてしまったりミスが多くそれでも結果的に疲れをが本当に吹き飛ぶくらい美味しいおにぎりを作れたからよかった。これを機にもっといろんな味のおにぎりを作りたいと思った。	これからもっと美味しいいろんな味のおにぎりを作りたいと思った。	19	20	16	15.2	3	5	5	5	5		77
14	2022.10.07 21:27:18	男子2年	18	島村ジェイク權	27	18分	疲労回復にぎり	19	20	18	15.3	3	5	3	9	3		77	0.85	しらす干し、枝豆、鮭、昆布、黒ごま、シソ 走り負けしない鉄分、たんぱく質いっぱい、疲労回復、筋肉修復を目指したおにぎりです。	栄養講習会で勉強したことをそのままおにぎりにしました。 この数ヶ月食生活を変えて、以前より疲れ知らず、体も強くなりました。	勉強になりました。	19	20	18	15.3	3	5	3	9	3		77
15	2022.10.09 23:27:23	男子1年	11	大下　凛久	11	15分	満足おにぎり	19	20	20	18	3	4	3	7	3		77	0.9	・枝豆,黒ゴマ,白ゴマ,鮭,シラス なぜこのような具材を入れたかと言うと、シラスにはカルシュウムが含まれていり骨を強くする効果があるけどそれををより良く摂取するためにはビタミンDが必要になっているからシャケを入れたし疲労回復のためにゴマを入れた、そして鉄分を補給するために枝豆を入れた。	日々親が作るおにぎりでこうした方がもっと美味しく食べれて良い栄養になると思ったから。	今回おにぎり選手権に初めて参加してみて、これの結果なので何を入れればいいのか、これの方がいいなどと学べることもあるから、そこを学び日々の練習で良いプレーをしていきたいと思った。	19	20	20	18	3	4	3	7	3		77
16	２日後に提出	卒団生		松井琢磨	48		栄養満点！パワー全開！！最強おにぎり	19	20	18	15.3	3	5	5	4	5		76	0.85	さばの缶詰、枝豆、あさりの佃煮を混ぜ合わせて握りました。 一人暮らしの僕でも簡単に手に入るので、この日にあったものを使って握りました。	僕の最強の友(シューズ)と共に握りました。	僕は、高校生になってからでも栄養パーソナルを行っていて、日々自分で考えて食事を作っていますが、それらを踏まえて今回このおにぎりを作ることが出来たと思います。FC駒沢でしか体験できないこのおにぎり選手権。FC駒沢の選手はぜひこの学びを高校生になってからでも、生かし続けて欲しいなと作っていて感じました。 この度は、貴重な機会を設けてくださりありがとうございました。	19	20	18	15.3	3	5	5	4	5		76
17	2022.10.10 12:33:24	男子1年	18	阿部來斗	9	10分	優しさつまったOh!にぎり	19	18	18	17.1	4	3	4	8	3		76	0.95	・白米【100g】　炭水化物 ・枝豆【20g】　タンパク質豊富 ・桜エビ【大さじ2】　タンパク質 ・チーズ【少々】　タンパク質 ・塩昆布【少々】　タンパク質	最近、エビが食べれるようになったので、エビを入れました。	楽しかったです。 コンビニやおにぎり屋さんに行くと変わり種のおにぎりがあるので、自分好みの具材を加えてアレンジしてみたいと思いました。	19	18	18	17.1	4	3	4	8	3		76
18	2022.10.02 00:40:48	男子3年	25	酒井翔平	49	10分	目指せ昨年超え！呉沢山ひじき煮＋わかさぎ佃煮おにぎり	19	20	16	15.2	3	5	4	4	5		75	0.95	具材：母が作る常備菜のひじき煮（ひじき、鶏ひき肉、ごぼう、いんげん、にんじん、油揚げ、ちくわ、大豆）を混ぜたご飯にスーパーで買ったわかさぎの佃煮を入れたもの 理由：具材がたっぷりのひじき煮は常備菜として母がよく作っているので、ご飯に混ぜてよく食べていて、それをおにぎりにしました。更にスーパーで買ったわかさぎの佃煮を入れて、栄養価と美味しさが増し増しです。	昨年まさかの１位になって、それを超えるおにぎりとして考えました。ひじき煮は、スーパーのお惣菜などでも手頃で簡単に用意できるので、買ったものでも代用できると思います。わかさぎの佃煮もスーパーで買ってよく食べています。甘じょっぱくてご飯によく合います。	去年は、鮭、枝豆などの栄養講習会で取り上げられた食材をメインで作りベストに近い出来だったので、それを超えるおにぎりは難しかったです。 自分は３年生になり、FC駒沢での活動も残すところ半年くらいになりますが、練習前の補食、練習後のおにぎりもすっかり習慣になりました。 両親が共働きで忙しいなか、太りにくい体質の自分に力をつけようと、母、父、時には祖母が補食やおにぎりを用意してくれて感謝しています。 おにぎり選手権や栄養講習会で学んだことを活かして、これからも自分の体づくりに励みたいと思います。	19	20	16	15.2	3	5	4	4	5		75
19	2022.10.02 08:57:11	男子2年	13	佐藤大河	40	10分	疲れた〜	20	20	18	17.1	3	4	3	5	3		75	0.95	大葉、しらす、梅干し、胡麻、枝豆 白米、発芽玄米 理由 疲労回復をできるから。		なるべく早く作れるおにぎりをいつも使っている具材で考えました。結構大変だったけど楽しかったです。	20	20	18	17.1	3	4	3	5	3		75
20	2022.10.05 18:21:52	家族	20	青木陽希いもうと	35	15分	兄ちゃんファイトォーー！！にぎり	20	16	18	16.2	3	4	5	6	5		75	0.9	玄米・金ごまマグロ角煮・枝豆・くるみ 長距離を泳ぐ魚を食べると長く走れると聞いたのでマグロにしました。マグロの角煮を食べたときにくるみと合いそうだなと思ってくるみも入れました。枝豆はいつもなんかおにぎりに入ってて美味しいので入れました。	友達から、牡蠣を食べると背が伸びると聞いて兄ちゃんを大きくするのに牡蠣をおにぎりに入れてあげようと思ったけど、お母さんがおにぎりに入れたらダメだと言ったので諦めました。枝豆は食べてると気にならないけど、1つ1つ外すのは意外と大変なんだなと思いました。	去年よりは上手に作れたと思います。	20	16	18	16.2	3	4	5	6	5		75
21	2022.10.08 13:29:54	男子1年	6	江藤蒼太	24	7分	焼き鳥おにぎり	20	20	18	17.1	3	4	3	5	3		75	0.95	具材、16穀米、焼き鳥むね、しらす、黒ゴマ、枝豆、梅干し 理由、焼き鳥が好きで、栄養も考えてあいそうな具材を選んだ 焼き鳥は串から外して2口分入ってます	焼き鳥にあう具材を考えるのが楽しかった。 三角にするのが、難しかったです 練習後の焼き鳥おにぎりでリフレッシュできる。	焼き鳥を置く位置を考えたり、じゃこが均一に混ざらなかったけど、 これからは自分でもっと作ってみたいと思いました。	20	20	18	17.1	3	4	3	5	3		75
22	2022.10.09 08:15:26	男子2年	2	丸山優真	23	5分	カリッと食感梅としらすとしゃけ満点おにぎり	19	20	20	20	3	3	3	7	0		75	1	おにぎりにはしらすとしゃけと梅とゴマを入れた。ごまは鉄分が取れるし、いずみ先生がいちいちかけろと言っていたのでかけました。また、梅は疲労回復効果、しらすとしゃけはたんぱく質が取るため入れ、特にしらすはカルシウムなども取れるので入れました、			19	20	20	20	3	3	3	7	0		75
23	2022.10.09 10:31:06	男子2年	19	藪下優斗	22	5分	梅梅	17	20	20	20	3	5	3	4	3		75	1	梅の疲労回復でゆかり梅を入れてますタンパク質としてチーズを少し入れています酸っぱかったから味としてもよりととのいました、栄養としてもいいです。		自分でいつも作ってるけどいつもよりしっかり作っておにぎりの大切さに気づいた	17	20	20	20	3	5	3	4	3		75
24	2022.10.11 18:16:46	小学生男子	10	阿部大登	4	10分	おにぎり王に俺はなるためのおにぎり	19	20	16	15.2	3	4	5	5	3		74	0.95	鯖の味噌煮(缶詰)：タンパク質をとるため ほうれん草の胡麻和え：ビタミンをとるため のりたまのふりかけ：卵を使いたかったけど、調理の手間を省くためにふりかけを選択 海苔：ミネラル 何より、全て自分の好きな食べ物なので！！	何としてもおにぎり王になりたかったので、初めておにぎりを握りました！	以前武田コーチに教えてもらった栄養を考えて作ってみました。今日の練習後に食べてみたいと思います。	19	20	16	15.2	3	4	5	5	3		74
25	2022.10.11 20:58:02	家族	15	鈴木貴子	3	3分	よくばりおにぎり	18	18	18	18	3	4	3	7	3		74	1	玄米と白米ミックス　玄米のみよりは食べやすく、白米のみよりは栄養価が高い 塩昆布　おにぎりに使いやすくタンパク質多め あげだま　コクが出る 干し桜エビ　おにぎりに使いやすくタンパク質多め しそ　野菜andビタミンCが入ってて鉄の吸収を良くする ごま　栄養素密度高い　鉄分がある	子どもが疲労回復できることを思って、とにかく良いとされるもの欲張って入れてみました?		18	18	18	18	3	4	3	7	3		74
26	2022.10.06 23:32:21	女子2年	14	新倉紗耶	30	10分	えだまめと鮭のおにぎり	18	20	20	19	3	4	3	3	3		73	0.95	鮭　えだまめ　ごはん 私の好きな具材を使いました。 鮭のピンクとえだまめの緑の色がきれいだからです。		2回目のおにぎり選手権。 今回は見た目にこだわりました。 お皿もカラフルにしておにぎりを美味しく見えるようにしました。	18	20	20	19	3	4	3	3	3		73
27	2022.10.11 22:31:23	男子3年	15	鈴木大翔	1	3分	おにぎらず	20	16	18	18	3	5	3	5	3		73	1	玄米ご飯は栄養価が高い。サニーレタスは鉄分が多い。パストラミビーフも鉄分が豊富でタンパク質も多い。チーズはタンパク質が多い。	最近ハマっているパストラミビーフをつかいました。パストラミビーフの匂いも好きです。		20	16	18	18	3	5	3	5	3		73
28	2022.10.06 22:34:02	男子3年	8	田丸栄人	31	15分	米マックス	19	18	18	16.2	3	4	3	5	4		72	0.9	いりこ　タンパク質、鉄、カルシウム、ビタミン 小エビ　タンパク質、カルシウム のり　タンパク質、食物繊維、ビタミン ごま　タンパク質、鉄 大根の葉　食物繊維、鉄、カルシウム、カリウム、ビタミン わかめ　食物繊維、鉄、カルシウム、カリウム、ビタミン 枝豆　タンパク質、食物繊維、鉄、カリウム、葉酸(血液を作る)、ビタミン 梅干し　鉄、カルシウム、カリウム、クエン酸(疲労回復) 白米　炭水化物	いつも食べいているおにぎりでは何か足りないと思ったときにディズニーピクサーのベイマックスというお餅のようなキャラが思い浮かび似さして作りました。そのキャラのコンセプトである「私はベイマックスあなたの健康を守ります」という言葉のようにこのおにぎりで健康を守れるようにというおもいで作りました。	楽しく食事に向き合える機会があってとても良かったと思いました。	19	18	18	16.2	3	4	3	5	4		72
29	2022.10.07 20:35:28	女子2年	2	中野桜	29	3分	栄養満点おにぎり	19	20	18	18	3	4	3	5	0		72	1	鮭・・・タンパク質 ごま・・・風味付 大葉・・・ビタミンC、ビタミンK、カルシウム			19	20	18	18	3	4	3	5	0		72
30	2022.10.09 20:43:57	男子1年	9	福田桜次朗	16	10分	タンパク質で筋力UP	17	18	17	16.15	3	3	3	9	3		72	0.95	鮭フレーク、焼き海苔、ミニハンバーグ（中身） タンパク質はサッカーの後に食べることで筋力がアップして、フィジカルなどが強くなるから。	僕は人参が得意じゃないけれど、パパが人参ジュースを作った、粕をハンバーグに、混ぜると美味しく人参が食べられる。	握るのに少し手こずった。ハンバーグを入れるのが難しかった。	17	18	17	16.15	3	3	3	9	3		72
31	2022.10.09 22:23:19	男子2年	5	喜多恭介	12	15分	自家製燻製ベーコンのケチャップライス	18	18	16	14.4	5	3	3	7	4		72	0.9	① エクストラバージンオリーブオイル ②燻製ベーコンの脂身を除いたもの ③ネギ ④ケチャップ ⑤塩 ⑥卵　1個 ⑦キクラゲ 8米 ⑨鉄鍋 理由 ①を入れた理由は①には抗酸化作用があり酸化ストレスが軽減される。また、焦げ付き防止のため ②は豚肉なので疲労回復といい味が出るので入れてます。 ③は彩りのためです。あと、食べると病気になりにくいと聞いたことがあったので入れました。 ④はトマトにはビタミンcやaが豊富なので入れました。あと美味しいからです。 ⑤は味を整えるためとミネラル補給です。あと練習後は少し塩辛い方がいいので入れました。 ⑥は必須アミノ酸がとてもいいバランスで取れるのと正しいかは覚えていないんですけどフェニルアラニンが入ってるので疲労感を軽減できるからです。	母が作る、味が薄いおにぎりが嫌で作り始めたものをスポーツ選手ように改良しいていったおにぎりです。具材は冷蔵庫にあるもので作ります。	毎日違う種類のおにぎりを作っている母がすごいと思いました	18	18	16	14.4	5	3	3	7	4		72
32	2022.10.02 17:56:32	男子1年	31	寺本 氣龍	39	5分	ビビンバおにぎり	18	16	16	16	3	3	3	9	3		71	1	具材 ナムル（豆もやし、ゼンマイ、ほうれん草、大根） 、牛肉 理由 練習（試合）後にたんぱく質やビタミンなどの栄養素を取ることができるから	もともとは親が作ってくれた物でそれが美味しくて、栄養も取れると思い、それに似たおにぎりを作りました。	このおにぎりなら毎回持っていっても飽ず、栄養も取れるので、毎回作ろうと思いました。	18	16	16	16	3	3	3	9	3		71
33	2022.10.07 20:42:51	男子1年	21	前原　瑛人	28	15分	夏と冬のおにぎり	17	20	20	18	3	3	3	4	3		71	0.9	左はごま塩としゃけです?? 右はほんだしとかつお節です?? 左は夏に向けたおにぎりです ごま塩をいっぱい入れたことによって熱中症になりにくくなるからです?? 右は冬に向けたおにぎりです 冬は体が冷えてしまうので血行促進に必要な鉄、免疫力を高めるセレンが多く含まれてるのでかつお節おにぎりにしました??	ぼくは嫌いなものが多いので ので自分が食べれるおにぎりを作りました??	おにぎりは三角にするのが難しくてその三角にするのが上手くなりたいって思いました	17	20	20	18	3	3	3	4	3		71
34	2022.10.08 10:07:02	男子3年	13	塚本雄月	25	7分	つかちゃんのワイルドだろう?ニクおにぎり	19	16	18	17.1	3	4	5	3	4		71	0.95	ご飯 塩 ローストビーフ クリームチーズ スライス玉ねぎ えだまめ ポン酢	ローストビーフを使いたくて、どんな具材がいいか、冷蔵庫をみながら考えました。 ぼくは三度の食事にポン酢を常備するくらい好きので、野菜にかけて味変させました。 食べてみたら、玉ねぎのシャキシャキ食感とチーズが意外にマッチしていて、おいしかったです。	いつも冷蔵庫に常備しているものを組み合わせて、簡単に作れました。 また新たなコラボを生み出してみたいです。	19	16	18	17.1	3	4	5	3	4		71

35	2022.10.09 10:37:21	男子2年	9	中村元紀	**21**	10分	野沢菜枝豆おにぎり	17	20	18	17.1	3	4	3	4	3		**71**	0.95	具材は、野沢菜、胡麻、ちりめんじゃこ、枝豆の4つです。胡麻とちりめんじゃこと枝豆は、去年受講したのを思い出しながらこの具材を入れて、野沢菜は、タンパク質が入っているのと、彩りをよくするために入れてみました。		この選手権のおかげで、今まで、去年の受講のことを忘れていましたが、このおにぎり選手権のおかげで、栄養のことが思い出すことができたので、良い経験になったと思います。	17	20	18	17.1	3	4	3	4	3		71
36	2022.10.10 20:50:13	家族	14	髙橋信太郎U14	**6**	15分	じゃこまつにぎり	17	20	16	14.4	3	5	4	5	3		**71**	0.9	白米6割玄米4割　ビタミンBマグネシウム食物繊維で腹持ちとミネラル補給を。 ちりめんじゃこ・蛋白質カルシウム亜鉛ビタミンDβカロテンで抗酸化作用と骨の成長の手助けに。 小松菜・ビタミンCカルシウム鉄成長を助けるために。 穂先メンマ・歯ごたえと味付けに。 ごま油・不飽和脂肪酸オレイン酸が豊富	我が家の混ぜるだけ炒飯の応用版です。 ピーマンだった具材を栄養豊富な小松菜に変更しました。 運動後のエネルギー補給も美味しく食べて貰えれば嬉しいのですが、栄養とおいしさと子どもの好みを一致させるのは至難の技でいつも悩ましいです。	今年初めての参加です。 普段のおにぎりに栄養を考えて一工夫するのは、改めて材料を勉強する良い機会になりました。	17	20	16	14.4	3	5	4	5	3		71
37	2022.10.11 21:11:36	小学生男子	3	古田　駿	**2**	5分	サラダチキン米包み	17	20	18	18	3	3	3	4	3		**71**	1	具材：サラダチキン・塩 理由：昔、スクール帰りにサラダチキンをたびたび買って食べたので握ってみました！		おにぎりを握るのが難しかった。自作おにぎりはなかなかやり切った感がなかった。	17	20	18	18	3	3	3	4	3		71
38	2022.10.07 22:59:59	男子2年	14	鈴木馳風	**26**	10分	おにぎり王に俺はなる??	19	18	16	15.2	3	4	4	4	3		**70**	0.95	菜の花（かつお節混ぜた）、ごま、鉄分が多い。 干しエビ、カルシウムが多い。 中にサラダチキン、好きだから。	肉が好きなので、サラダチキンをおにぎりの中に入れてみました。	ネーミングを考えるのが難しかったです。	19	18	16	15.2	3	4	4	4	3		70
39	2022.10.09 20:43:43	男子2年	4	寺島詠士	**17**	20分	ひじきとチーズの栄養おにぎり	19	20	16	13.6	3	4	3	4	3		**70**	0.85	チーズ ひじき ごま 栄養があると思うから		おにぎりを作るのは大変でした。	19	20	16	13.6	3	4	3	4	3		70
40	2022.10.09 20:59:42	男子2年	7	片岡颯良	**15**	10分	野沢菜おにぎり	17	16	18	17.1	4	4	3	6	3		**70**	0.95	具材：野沢菜、ごま、アーモンド、ちりめん、五穀米 理由：ごまとアーモンドを入れて、鉄分とマグネシウムをとれるようにした。		練習後の疲労回復のために、鉄とマグネシウムを取ろうと思い、具材にごまとアーモンドを入れた。練習後に食べきれるくらいのちょうど良い大きさのおにぎりになった。	17	16	18	17.1	4	4	3	6	3		70
41	2022.10.09 21:53:55	男子3年	1	荻原創志	**14**	10分	美味しいおにぎり	16	20	16	15.2	3	4	3	5	4		**70**	0.95	*小松菜、(βカロチン ビタミンC カルシウム 鉄) *ジャコ 、(カルシウム ビタミン) *梅 (クエン酸 ポリフェノール カリウム カルシウム) *サプリ米、(ビタミン 鉄0)	栄養講習で学んだ事をいかしながら、 家にあるもの僕にも出来そうな材料を使い作りました。	おにぎりは１人で握れる様になりました。 練習や試合に持たせてもらってるおにぎりは大事！！	16	20	16	15.2	3	4	3	5	4		70
42	2022.10.10 20:29:53	家族	20	伏谷　凱星	**7**	15分	パイナップル	18	18	16	14.4	3	4	4	6	3		**70**	0.9	豚カルビと小松菜 疲労回復と鉄分補給して、つぎの活動にパワー全開で回復させるため	風邪をひいたときに、豚肉を食べるようにしている	いつも食べてばかりですが、自分で作るとなかなか上手くいかなかったです。	18	18	16	14.4	3	4	4	6	3		70
43	遅い	コーチ		内藤広城	**50**		塩分大事💪	14	20	20	20	3	3	4	3	3		**70**	1	梅干しと胡麻	小学生の時の夏のおむすびはこれに尽きる！	自分で作ったおにぎりを解説することは無いのでなんて説明していいのか難しいところはありましたが、いつもよりは真剣に作りました！！	14	20	20	20	3	3	4	3	3		70
44	2022.10.06 17:31:54	男子2年	20	伏谷祐良	**33**	60分	うめ一武士	14	20	20	15	3	3	4	5	5		**69**	0.75	かつお節 かつおは吸収されやすいヘム鉄なのでカツオそのものを入れたら、大きいから鰹節にしました ゴマ 油が入っているから血がサラサラになるから 梅干し クエン酸をとって練習の疲れが取りやすくするため	家にあるものだけで作って冷蔵庫とか、引き出しを探して、いろいろ試してみました 最初は色々入れすぎてめちゃめちゃデカくて、次に具材を少なくしたら、栄養の面が全然できていなくて、3回目でやっと完成しました。	いつも、塩とお米だけのおにぎりだったけど、いつもと同じ時間（試行錯誤して60分とおにぎりを作るのにかかったと、記載させてもらいました）で、できたので次からの練習でも作っていきたいと思いました	14	20	20	15	3	3	4	5	5		69
45	2022.10.09 18:12:44	男子1年	8	宮村陽真弥	**18**	30分	三食握り飯	19	20	18	13.5	3	4	3	3	3		**69**	0.75	白米 鮭 枝豆 白ごま 大葉		考えるのが大変だったけど楽しかったです。	19	20	18	13.5	3	4	3	3	3		69
46	2022.10.10 20:54:08	家族	1	吉田　典子	**5**	20分	あっさりあさりおにぎり	16	20	18	15.3	3	4	4	4	3		**69**	0.85	具材:あさりの佃煮、生姜、しそ、ごま 理由:あさりの栄養素のカルシウムや鉄分がとれて、しそと生姜、ごまでさっぱり食べられる。	あさりの鉄分やカルシウムなどの栄養素と手軽に取りたいと思い、佃煮にしてさっぱりと食べられるようにしました。	毎日のおにぎりを美味しく、飽きずに、栄養を取れるかを考えました。	16	20	18	15.3	3	4	4	4	3		69
47	2022.10.05 16:30:10	男子2年	3	清田太生	**37**	60分	栄養満点タイ風おにぎり	20	16	16	12	3	5	3	5	4		**68**	0.75	鳥胸肉、玉ねぎ、パプリカ、バジル、ご飯「胚芽米と五穀米」、オイスターソース、醤油、米油、ナンプラー、豆板醤 作った理由は、胸肉は、脂肪分が少なくて、サッカー選手にとって良いご飯だと思ったので作りました。	お母さんがタイ料理が好きで、いつも食べていたし、自分もタイ料理が好きなので自分で作ってみました。	毎日お母さんが作ってくれる料理は、毎日たくさんの時間を作って作ってくれていることを気づいたので、毎日残さず食べたいと思った。	20	16	16	12	3	5	3	5	4		68
48	2022.10.10 20:29:19	男子1年	1	吉田　颯	**8**	10分	鮮やかカリカリおにぎり	16	20	18	17.1	3	3	3	3	3		**68**	0.95	具材:ちりめん、カリカリ梅、ごま、しそ 理由 ちりめんのカルシウムとカリカリ梅としそでさっぱりです。	夏でもさっぱりで彩りもキレイでバテても食べやすいお気に入りのおにぎりです。	いつもお母さんに握ってもらっていたけど、今日は自分で握って楽しかった。 これからは自分でやってみたいです。	16	20	18	17.1	3	3	3	3	3		68
49	2022.10.09 13:28:28	男子2年	23	椎塚　健翔	**20**	30分	あさりを使ったミネラルおにぎり	15	20	18	13.5	3	4	3	5	3		**67**	0.75	昆布　あさり　梅 昆布とあさりはカルシウムや鉄などの栄養要素があります。そこに飴を使うことによって酸っぱくとても食べやすいおにぎりになると考えたからです。		去年はチームの中で真ん中で微妙でとても悔しかったので今年は上位10位以内に入れるように作りました。自分が食べても美味しいおにぎりになったのでとても良かったです。	15	20	18	13.5	3	4	3	5	3		67
50	2022.10.09 17:55:23	男子1年	12	藤田　遼	**19**	45分	たけのこんぶおにぎり	14	20	16	12	3	3	4	3	3		**62**	0.75	たけのこ、こんぶ ぼくが好きだからです	大好きなたけのこのごはんに、こんぶを入れてみました。	これからたまには練習の時に持参するおにぎりを作ろうと思いました。	14	20	16	12	3	3	4	3	3		62
	2022.10.19 07:07:54	**男子1年**	10	山口直柔	**51**	30分	そぼろおにぎり	19	20	18	13.5	3	3	3	5	4		**71**	0.75	米 十穀米 鶏そぼろ 卵 海苔 鶏肉は低脂肪なタンパク質で卵もタンパク質で、そぼろご飯が好きだから	鶏そぼろが好きで小さい頃から親が作ってくれた鶏そぼろ。	コンビニのおにぎりだと食品添加物が入っていてとても体に悪い。けど簡単だ。家で時間をかけて作ると栄養価の高い体にいいおにぎりができる。 やはり、何事も時間をかてて、めんどくさがらないで、家で丁寧に作っていきたい。	19	20	18	13.5	3	3	3	5	4		71