

Q1.

昨年の故障を経て、今年は2桁のホールドを挙げるなど復活の年となりました。リハビリ中、食生活の面ではどのように過ごされましたか。

故障中は満遍なく栄養を摂れるよう、バランスの良い食事を心がけました。ささみ、卵、納豆など動物性、植物性を合わせてたんぱく質は多めに。もともとフルーツのアレルギーがあるので、代わりにブロッコリーなど栄養価が高いといわれる野菜を意識して食べるようにしました。サプリメントの効能も自分でよく理解して補うようにしています。サプリの大切さは金子千尋さん（現ファーム投手コーチ）から教わりました。そして、今シーズンは投げたいボールを投げることができ、とても手応えを感じています。

Q2.

プロ入り前は、どんな食生活でしたか？

子どもの頃は太れないのが悩みでした。家では肉、魚、サラダなどの副菜と栄養バランスをしっかりと整えてくれていたのですが、野球に熱中しすぎて、食べる量が運動量に追いつかなかったようです。社会人野球時代は千葉のチームに所属していました。それまでは北海道にいたのであまりに夏が暑く、夏バテで食事量が減ってしまいました。さらに練習もハードで、少しでも睡眠をとろうとして朝食がおろそかになり……。必要な筋肉をうまくつくることができなかったかもしれません。プロ入り後は栄養士さんの指導の下、朝からしっかり食べています。

Q3.

どんな食べ物が好きですか？

実はラーメンが大好きです。入団したての頃はいつも食べていましたが、最近は控えています。トッピングなどを工夫すれば少しなら問題ないと栄養士さんに言われたので、頑張った時の自分へのご褒美にしようと思います。

Q4.

玉井投手にとって食とはどんなものですか？

食事はアスリートにとって最も大切なものだと思います。栄養素など、いろいろなことを知れば知るほど、食べることも楽しくなってきます。この頃は野菜、特になすが大好きになりました。子どもの頃は苦手でしたけどね。味やみずみずしさがとても気に入っています。

知れば知るほど、食は楽しくなる



背番号
19

玉井 大翔投手

1992年6月16日生まれ 北海道出身
投打：右投げ右打ち 投手

旭川実業高等学校、東京農業大学北海道オホーツク出身。新日鐵住金かずさマジックから2016年ドラフト8位でファイターズに入団。1年目から一軍で活躍し、ブルペンの中心選手に。2024年は故障で実戦から離れるが、2025年復活を果たし、好調のファイターズを支えている。



アスリートの食事を管理栄養士が解説

「北海道日本ハムファイターズ」および「セレッソ大阪」「セレッソ大阪アカデミー」の栄養指導を行っている管理栄養士が、玉井投手の朝食について解説します。



少量ずつさまざまなおかずを選ぶスタイルが玉井投手の特長！

卵焼き、焼き魚、ローストポーク、煮物等、品数豊富で自然と多くの栄養素が摂取できるため良い選択です。大好きなずしも選んでいますね。さらにエネルギー源として欠かせない白米も朝からしっかり摂取できています。

ファイターズ
栄養サポート
担当管理栄養士
八巻法子