

# Nutritious Dumplings Fuel Olympians With a Taste of Home

スポーツ選手の活躍を見ると、私たちは何に注目しているのでしょうか。技術や精神力だけでなく、実は「食事」も大切な要素のひとつです。ミラノ・コルティナ五輪の舞台裏では、日々のコンディションづくりが続いています。勝負を左右する栄養管理は、どんな役割を果たしているのでしょうか。あなたは食とパフォーマンスの関係をどう考えますか。



## 1. Article

Read the following article aloud.

Japanese food such as gyoza dumplings and dashi stock is helping fuel Japan's athletes at the Milan–Cortina Winter Olympics in Italy.

As competition heats up, the team is receiving nutritional support through pre-game meals featuring **familiar** staples of Japanese home cooking.

Supporting the athletes' diet and **nutrition** is Ajinomoto, a TEAM JAPAN Gold Partner. The company launched its "Victory Project" in 2003 and has since supported athletes' bodies and minds at international competitions through food and amino acids.

At this year's Games, familiar Japanese light meals are being served at the JOC G-Road Station, set up by the Japanese Olympic Committee near the athletes' village.

Continued on next page.

Source: Nutritious Dumplings Fuel Olympians With a Taste of Home

Japan Forward

# 1. Article

Standard offerings include ochazuke (broth over rice), soups made with Ajinomoto's instant stocks Hondashi and Marudori Gara Soup, and rice balls. This year, a new menu item has also been introduced: a special rice bowl called Power Gyoza DON, featuring dumplings long familiar as a Japanese home-style dish.

Power Gyoza DON is a rice bowl topped with pork gyoza and a thick sauce, made with a generous mix of Italian vegetables. It was developed in Milan in collaboration with Yoji Tokuyoshi, the owner-chef of a Michelin two-star restaurant. The dish offers the crisp texture of gyoza and provides about one-third of the recommended daily vegetable intake in a single serving.

Other menu items include "Energy Tonjiru" pork stew and hearty, ingredient-rich soups. They are all designed to help athletes perform at their best in extreme cold conditions.

At a menu unveiling event held in Tokyo in December 2025, Shizuka Arakawa, gold medalist in figure skating at the 2006 Turin Winter Olympics, sampled the bowl. She praised it repeatedly, saying, "The aroma really whets the appetite — it's delicious."

Paralympic snowboarder Junta Kosuda added, "Being able to eat familiar food is incredibly reassuring."

Through food, Ajinomoto is supporting its athletes' performance as they compete through February 22.



Source: Nutritious Dumplings Fuel Olympians With a Taste of Home

Japan Forward

## 2. Key phrases and vocabulary

First repeat after your tutor and then read aloud by yourself.

**1. familiar** 馴染みのある

Her voice sounded **familiar** when I heard it on the radio.

**2. condition** 状況

The hikers waited until **conditions** were safe before crossing the river.

**3. collaboration** 協働

The project succeeded because of close **collaboration** between the teams.

**4. nutrition** 栄養

Good **nutrition** helps children grow strong and stay healthy.

**5. performance** 成果

Her **performance** at work improved after she changed her schedule.

## 3. Questions

Read the questions aloud and answer them.

1. What kinds of Japanese foods were served to athletes at the station near the village?
2. Where was the Power Gyoza DON developed?
3. How did the Olympic athletes react to the food?
4. Why do you think familiar food can help people feel calm in a new place?
5. What kinds of food help you perform better in school or work?

## 4. ミラノ・コルティナ五輪 ギョーザで支える日本の力

熱い戦いが繰り広げられているイタリアのミラノ・コルティナ冬季五輪の日本人選手団をサポートするため、今や日本の定番家庭料理となっている「ギョーザ」を使った丼ぶりとダシを使った「勝負メシ」で食と栄養の支援が行われている。

選手の食と栄養面をサポートしているのは「チーム・ジャパン (TEAM JAPAN)」のゴールドパートナーである味の素だ。同社は2003年から「ビクトリー・プロジェクト」をスタート、国際競技大会において食とアミノ酸で選手の身体と心のサポートを行ってきた。

今大会でも、日本オリンピック委員会 (JOC) が選手村近くに設置した「JOC G-Road Station」で、選手が食べ慣れた和軽食を提供している。「ほんだし」や「丸鶏がらスープ」を使った茶漬けやスープ、おにぎりなどの定番メニューに加え、今大会では日本の家庭料理として馴染み深いギョーザを使った特製丼「Power Gyoza DON (パワー・ギョウザ・ドン)」が登場した。

現地ミラノで、ミシュラン・二つ星を獲得しているレストランのオーナーシェフ、徳吉洋二さんと共同で開発した、ポークギョーザと現地のイタリア野菜をふんだんに使ったあんかけ丼だ。ギョーザのカリッとした食感を楽しめ、このメニューひとつで1日に必要な野菜の3分の1を摂取することができる。「エネルギー豚汁」や具だくさんのスープもあり、極寒の環境下で、選手の競技力を最大限に引き出すための工夫が凝らされている。

昨年12月に都内で開かれた、メニューのお披露目イベントでは、トリノ五輪・フィギュア金メダリストである荒川静香さんが、実際にこの丼ぶりを試食。「食欲をそそるいい匂い。おいしい」を連発していた。

パラリンピック・スノーボードの小須田潤太選手は「慣れたものを食べられるのは本当に心強い」と語っていた。

22日まで繰り広げられる熱い戦いを制するため、「食」で日本選手団のパフォーマンスを支えている。

出典：ミラノ・コルティナ五輪 ギョーザで支える日本の力  
[Japan Forward](#)