

事例

スポーツ栄養のプロフェッショナルが企画・運営するジュニアアスリートの保護者・指導者への食育 ～未来のトップアスリートのための体感型スポーツ栄養セミナー～

公益社団法人 日本栄養士会

日本栄養士会では、2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会で活躍が期待されるジュニアアスリートの年代の保護者と指導者を対象に、スポーツ栄養のプロフェッショナルである公認スポーツ栄養士^{*}がチームを組み、「体感型スポーツ栄養セミナー」を企画・運営しています。平成27（2015）年度の東京での開催を皮切りに、平成28（2016）年度より全国で展開し、4年後には5,000名の修了者を輩出する予定です。

発育発達期であるジュニアアスリートは、栄養・運動・休養をバランスよく保つことが大切です。最近では、社会環境の変化により、このバランスを保つために、正しい、あるいは、適切な知識を習得し、生活の中に取り入れることが必要となっています。そこで、今回のセミナーでは、ジュニアアスリートの健やかな発育発達を促すとともに競技力向上のためのスポーツ栄養の基礎知識と、その知識が家庭やスポーツの現場で活用・実践できるように、体感型の教育を行うことを目的にプログラム内容を組み立てました。

～プログラム～

1 時間目「食の基礎知識－競技力向上のベースとなる心とからだづくり－」

身体活動と身体づくりの関係、毎食バランスよく食べなくてはならない理由、バランスの良い食事とは、たんぱく質や糖質の摂取の考え方、睡眠と朝食のかかわりについて講義。

2 時間目「アスリートの食事－食べる！喜ぶ！アスリートメニュー・レシピ」

バランスよく食べるために、食事構成（主食・主菜・副菜）、献立、レシピ、料理、食材に分け、それぞれの考え方と実践するために必要なスキル、食べる量について詳しく解説。

3 時間目「毎日の食卓に、スポーツ栄養を」

昼食での献立を例に、献立の組み立て方、レシピ、調理上のスキルや留意点について説明するとともに、デモンストレーションを実施。

※レバーの下処理や手が痒くならない山芋の摺り方、大麦の戻し方などを実演。

4 時間目「実践！試合前・中・後の食事

－勝利に近づくために－

食事が試合期の大切なコンディショニング要因のひとつであることから、試合前・当日・後の食生活について具体的に、注意点や留意点を含めて解説。

5 時間目「熱中症の予防－リスクを回避する、正しい水分補給法を学ぶ－」

体内の水分代謝のメカニズム、脱水とは、熱中症の症状と予防法、水分補給の必要性とその方法について解説。その際、スポーツ飲料の内容を確認するための表示の見方などを、実際にスポーツ飲料を手にした実習。



昼食に提供されたアスリート弁当

レバーが苦手な子供のための「スポーツ栄養ハンバーグ」や「鶏レバーとおつまみナッツの炒め和え」など献立一つひとつにテーマを持たせた「アスリート弁当（アス弁）」を味わって体感

修了式では、受講者に修了証を授与し、6時間に及ぶセミナーを終了しました。

今回の公認スポーツ栄養士が企画・運営したセミナーを通して受講者に伝えたことは、「ジュニアアスリートの健やかな発育発達のために保護者や指導者が正確な知識を持ち、それを活用することの大切さと、家庭やスポーツ現場での知識の活用がアスリートへの教育につながり、それが食習慣となって一生にわたる財産となる」ことです。2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会は、子供たちがスポーツの楽しみや喜びを感じ、競技力向上への興味を育む絶好の機会となります。この機会を利用して、スポーツ栄養から子供たちへの食育の重要性を普及・啓発する発信元として、公益社団法人日本栄養士会はこのセミナーを継続して実施していきます。

※公認スポーツ栄養士は、アスリート、スポーツ愛好家、健康の保持・増進のために運動を行っている人に対して栄養サポートや栄養管理を専門に行う管理栄養士であり、公益社団法人 日本栄養士会と公益財団法人 日本体育協会が共同で認定している資格です。



東京で開催したセミナーでは151名に修了証が授与されました



受講者に授与した修了証

事例

スーパー食育スクール事業

食育を通して体力の向上を図り、未来を担う活力ある人材を地域とともに育成する

花咲徳栄高等学校（埼玉県）

1 本校の概要

在籍生徒数1,735人（普通科1,504人・食育実践科231人）、教職員数150人、校地面積125,000m²、運動部1クラブ1施設と大規模であり、かつ充実した環境が整っています。本事業で取り組んでいる食育指導が功を奏してか今年度は野球で初の甲子園夏春連続出場をはじめ、全国大会に10部が出場しました。普通科は近年進学校として実績をあげており、食育実践科は、調理師養成施設校として食育のリーダー育成を目指すとともに、スーパー食育スクール事業に深く関わり、食育指導の推進母体となっています。

2 目的

平成26（2014）年より、「食とスポーツ」をテーマとして食育が体力向上に資する科学的根拠（エビデンス）の立証を目的に本事業に取り組んでいます。

3 实践内容

- (1) 新体力テスト（年2回）…食育指導による新体力テスト評価の変化を検証します。
- (2) 生活習慣アンケート調査（年2回）…全在校生徒（63項目）、全保護者（42項目）を対象とした
 悉皆調査を実施し、意識や行動の変化を検証します。
- (3) 骨密度・ヘモグロビンの測定（年2回）…食育指導による数値の変化を検証します。
- (4) 食育講演会（年2回）…「朝食と運動パフォーマンスの関係」と「スポーツ医学からみた発育期
 の食育の重要性」について、保護者を対象に実施しました。
- (5) スーパー食育スクール（SSS）通信…食や健康に関する内容で、食育指導を目的として生徒・
 保護者向けに毎月発行しています。

(6) 食育指導「アスメシ」&「スタメシ」

本事業で最も力を入れている本校独自の取組です。献立は栄養教諭が考案し、食育実践科の生徒が校内インターンシップとして本校にある集団給食施設において、毎回150～170食程度の食事を提供しています。

①「アスリートメシ（略称：アスメシ）」

全運動部員対象に、アスリートに必要な低脂肪・高タンパク質、カルシウム、鉄分の摂取を考慮した食事を提供しています。食事前に資料を用い、運動能力向上のための栄養摂取に関する食育指導を実施し、食べることを学びながら体づくりができる力を身につけています。また、部員同士が共食することで一体感も生まれています。(写真-1・2)

(写真-1) アスメシ献立



(写真-2) アスメシ食事風景



②「スタディメシ（略称：スタメシ）」

希望生徒対象で、集中力や記憶力をアップと言われるDHAやレシチン、カルシウム、鉄分の摂取を考慮した食事を提供しています。料理は、旬の食材を活用し、野菜を多く使用することを意識して、食育実践科の生徒がすべて手作りしています。また、食事は最低20分かけてよく噛んで食べるなどの指導を行っています。(写真-3・4)

(写真-3) スタメシ献立



(写真-4) 食育実践科校内インターンの様子



(7) 生徒による食育指導（学科間連携）＆「CaFe メシ（カフェメシ）」

食育実践科の生徒が普通科生徒へカルシウムと鉄分についての食育指導を実施しました。1日に必要な摂取量、豊富に含まれている食材、効率良く摂取する方法などを説明しました。データ解析によれば、生徒によるプレゼンテーションが効果的であることが確かめられました。(写真-5)

(写真-5) 生徒による食育指導の様子



(写真-6) CaFe メシ献立



CaFe メシは、元素記号のCa（カルシウム）とFe（鉄分）からつけた名称です。成長期に不足しがちなカルシウムと鉄分が主食、小鉢3品、デザートに豊富に含まれた献立となっています。名称や献立は食育実践科の生徒が考案しました。ほうれんそうやきくらげ、海藻、小松菜などの食材を豊富に使用しています。(写真-6)

(8) 幼小中の連携授業（出張授業）

地元産小麦粉を使ったパン作り（幼稚園）、食育の紙芝居（小学校）、地元産食材を使った調理実習（小学校と中学校）等、食を通した異年齢交流を行ってきました。人に教えることで改めて食育の大切さを実感する機会となりました。（写真－7）

（写真－7） 地元産食材を使った調理実習



4 まとめ

調査項目63の選択数延べ252についてクロス集計も含める膨大なデータ解析となりました。その結果、食育指導の重点実施期間には意識が上昇する傾向があり、指導の継続性、指導内容の絞り込み、生徒の主体性の確保が生徒の認知・意識・実践度向上に向けて重要であることが解析できました。また、保護者の認知・意識・実践度が高いほど、生徒の認知・意識・実践度が高く、保護者の協力が不可欠であることが明らかとなりました。生徒を中心に学校と家庭、地域の連携をどう向上させていくかが重要です。今後は食育の観点から生徒に直接影響を与える学校力を一層充実させるとともに、「家庭力」への働きかけに取り組んでいきたいと思います。

事例

「食でつなぐ、ひと・もの・ところ」 ～地域住民の食を支える食品スーパーマーケットの取組～

株式会社マルイ（岡山県）

株式会社マルイは、地域住民の毎日の食を支える食品スーパーマーケットの立場から、食に関する情報や体験活動を提供する取組を行っています。平成18（2006）年、社内に「食育推進室」を設置し、「食でつなぐ、ひと・もの・ところ」をテーマに、地域の生産者、企業、学校、行政等と幅広く連携しながら、平成26（2014）年には計234回、延べ約23,000人が参加する体験活動等を実施しました。

毎月19日の「食育の日」には、店舗内で旬の食材を活用した料理提案を行うほか、イートインコーナーで定期的に料理教室も開催しています。食品製造事業者との連携により、例えば食酢メーカーとの共催で酢を活用した減塩メニューを提案するなど、消費者の興味を引き出す情報発信を行うことで、毎回キャンセル待ちが出るほどの好評を博しています。また、参加した地域住民どうしが交流を深める機会にもなっています。

学校との連携では、高等学校との協働で考案した地産地消レシピの紹介や、大学と協働開発した弁当の販売などを行っています。また、平成21（2009）年から毎年主催しているイベント「MARUI



店舗イートインコーナーでの料理教室

フードフェスタ」では、物販や試食だけでなく、参加型企画やワークショップにより、食に対する新たな発見や気づき、世代間・地域間交流の場を提供しており、平成26（2014）年には2日間で延べ約18,000人が参加しました。

このように、株式会社マルイでは、地域住民に身近な存在である食品スーパーマーケットを、地域住民と生産者、企業、学校、行政等の多様な主体とをつなぐ拠点として位置付けながら、また、企業としての事業活動とうまく調和させることにより、持続的かつ発展的な食育活動を行っています。

〔第3回 食と農林水産業の食育優良活動表彰 消費・安全局長賞（企業部門）受賞〕



生産者と消費者をつなぐ農業体験

22

事例

「だいちプロジェクト」で、地域や世代を超えた食育活動の展開を目指す

特定非営利活動法人だいちきっず（愛知県）

特定非営利活動法人だいちきっずは、大豆の種まきから収穫、豆腐づくりまでの一連の体験活動を行う「だいちプロジェクト」を主軸とした食育活動に取り組んでいます。平成18（2006）年に豆腐製造業者の社内食育ボランティアサークルとして、親子を対象に大豆栽培体験の取組を開始し、その後、平成23（2011）年に現在のNPO法人を設立しました。地域の食育推進協議会、食品関連企業、農業指導者、福祉団体等と連携しながら活動を拡大しており、年間延べ約1,600人が体験に参加しています。

「だいちプロジェクト」は、種まきから除草、土寄せ、摘心^{てきしん}、枝豆収穫、大豆収穫、豆腐づくりまで、大豆に関わる一連の生産過程について年間を通じて体験するもので、ふだん自分が口にしている食べ物について、その生産から加工・流通までに携わる人々の苦勞を知ることができる内容となっています。このプロジェクトは家族での参加を基本としており、家族と楽しい時間を共有することで、その体験が子供達の心に刻み込まれ、生きる力を育むことにつながるものと考えています。また、地域の農業を支える明治用水の歴史を学んだり、豆腐に使われるにがりや塩を海水から作るなど、大豆をとりまく環境やその恩恵についての学習を取り入れることで、子供達の郷土への愛着と環境への理解も深めています。

さらに、海外支援団体との連携により、ケニアとの間で大豆を通じた国際交流を行っており、外国の食を知ることで、我が国の食文化への新たな気づきをもたらしています。

活動開始から10年を迎え、今後は体験に参加した子供達が親になり、その体験が未来の子供達にも伝わっていくような、世代を超えた取組となることを目指しています。



みんなで楽しく枝豆を収穫



大豆を通じた国際交流



塩・にがりづくり体験



豆腐づくり体験

〔第3回 食と農林水産業の食育優良活動表彰 農林水産大臣賞（一般部門）受賞〕

事例

「スポーツごはん塾」で未来のアスリート達への食育を推進

日本米穀小売商業組合連合会

日本米穀小売商業組合連合会は、「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業¹」を活用し、一般社団法人食アスリート協会、一般社団法人日本健康食育協会、各種食材（野菜・果物、魚介類、発酵食品、卵、乾物）の資格認定団体等との連携の下「Guts！スポーツ＆ワークごはん塾」（以下、「ごはん塾」）を平成27（2015）年度に全国で150回開催しました。「Guts」には、「ごはんを（G）、うまく（U）、食べて（T）、スキルアップ（S）」の意味が込められており、スポーツや仕事等で体力を使う人やその指導者、保護者等を対象として、例えば、「ごはん」を中心に様々な食材を組み合わせた「日本型食生活」が栄養バランスに優れていることなど、体力強化やスキルアップにとって食事が重要であることを理解していただくことを目的に取り組みました。

取組を進めるにあたり、まずスポーツ愛好者1,000名を対象とした食生活への意識に関するインターネット調査を実施し、その結果を踏まえて「ごはん塾」での指導や情報提供の内容を検討し、ハンドブックや啓発資料等を作成しました。これらを用いて「ごはん塾」の講師を育成するための勉強会を東京及び大阪で開催し、お米マイスター²等の講師志望者約300名が参加しました。講師は各自が所在する地域において、スポーツチーム、スポーツクラブ、学校の部活動、老人会の体育レクリエーション等のスポーツに関する会合で「スポーツごはん塾」を、稲刈り体験会や子育て世代の勉強会等において「ワークごはん塾」を開催し、延べ7,604人が参加しました。

事業の成果を測定するため、「ごはん塾」開催当日に食に関する関心度等の調査を実施するとともに、後日、内容の理解度を確認するための「スポーツごはん検定」を受講者にホームページ上で受けていただきました。

その結果からは、「ごはん塾を受けて、今後ごはん摂取量を増やすか」については「思う」が83.6%と高く、また、「ごはん塾を受けて、今後、日本型食生活を実践したい」方も96.2%となり、今回のスポーツごはん塾を通して、「ごはんを中心とした日本型食生活」の再認識が大いに図られました。

また、ホームページで実施した「スポーツごはん検定」では、7,104名が挑戦し、5,801名が合格（合格率81.7%）となり、スポーツと食事の関係性が多くの方に理解された結果となりました。



「Guts! スポーツ＆ワークごはん塾」のホームページ画面

1 資料編 関連予算「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の説明を参照。

2 「お米マイスター」：「お米に関する幅広い知識を持ち、米の特性（品種特性、精米特性）、ブレンド特性、炊飯特性を見極めることができ、その米の特長を最大限に活かした『商品づくり』を行い、その米の良さを消費者との対話を通じて伝えることができる者」として日本米穀小売商業組合連合会が認定した者。

事例

「震災復興」をテーマに、学生たちが被災地の農産物を用いて食のイベントを開催

早稲田大学

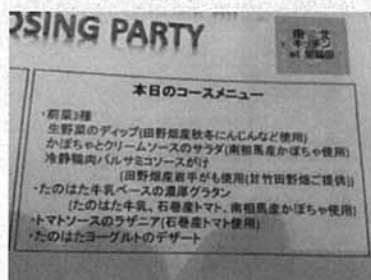
早稲田大学では平成7（1995）年より居住環境論の研究室を設置し、江戸東京伝統野菜である早稲田みょうがを広げる活動「早稲田みょうがプロジェクト」などの食育プロジェクトを開始しました。取組開始より10数年、農山漁村に興味を持つ学生も少なくない一方、農村地域について体系的・実践的に学ぶ機会が限られていました。そこで、早稲田大学平山郁夫記念ボランティアセンターは全国共済農業協同組合連合会（JA共済連）と協働し、寄附講座「＜農＞を中心に東北の未来を考える」を震災翌年の2012年4月よりスタートして、学生たちの学ぶ意欲に応える仕組みを作りました。

この講座は、学生が実際に岩手、宮城、福島の前東北沿岸地域の被災地に赴き、現地で生産者の方々の協力の下、農業体験をしたり、「震災復興」や「農村社会」を通じて「絆」や「助け合い」の重要性を学んでいく中で、共に問題を考え協働することを目指しています。

4年目の平成27（2015）年度は、「東北復興のまちづくりー農からの地域創生ー」を開講しました。今年度は授業の一環として、食を起点に復興支援を呼びかけるイベント「東北キッチンat早稲田」を、1か月の期間限定で開催しました。イベント実施に先駆け、学生たちは福島（いわき市）、東北沿岸部などの合計3回のフィールドワークを実施し、各地の特産品を研究しました。それを経て、学生が大学近辺の7つの飲食店に働きかけ、被災地農産物を用いたメニューを提案し、実際にお店で数日から1か月間提供してもらいました。また、11月17日には、「東北キッチンat早稲田」のメインイベントとして学生が厳選した被災地の農産物をビュッフェ形式で振る舞ったほか、会場では農産物と被災地をつなぐ物語や産地の映像風景なども紹介しました。

授業終了後の学生の、食や消費生活への意識が明らかに高まっています。調査でかかわった東北地域の生産者を休暇中に再訪問する人、独自に東北支援の食のイベントを企画・開催する人など、一過性ではない意識の高まりがみられ、担当教員の想定をはるかに超えた広がりができています。また、飲食店からは、被災地の農産物メニューに対して好評を得ています。

東北でのアクションリサーチ（生産者と学生で課題を協同探求し、問題解決する）を継続しつつ、東北の農山漁村「訪問＆聞き書き」小冊子シリーズの作成、発行を考えています。また、イベント「東北キッチンat早稲田」は今後も継続、拡大していく予定です。



11/23～11/27の期間で開催した、田野畑食材の産直イベント「東北キッチンat早稲田～食べて感じる田野畑～」の様子

事例

「親子で学ぼう！地産地消体験ツアー」で農業体験

えひめ愛フード推進機構（愛媛県）

えひめ愛フード推進機構は、消費者が直接産地へ出向き、実際の作業体験や生産者との直接的な触れ合いを通じて農林水産業を理解することで、地産地消につなげることを目的として、平成25（2013）年度から教育ファームに取り組んでいます。県、市町、農林水産関係団体、経済関係団体、民間団体、県内報道機関等から成る39団体で構成されており、それぞれの立場から活動を支援することで、多様な取組を実現し、県内各地でバランスよく、地域の特色を生かしたプログラムを展開しています。

「親子で学ぼう！地産地消体験ツアー」は、愛媛県内各地域の特産品であるアスパラガス、伊予ナス、伊予美人（さといも）、伊予牛、原木しいたけ、養殖真鯛などの農林水産物を題材に、収穫体験、収穫物を利用した調理、講話、流通施設・産直施設等の見学などを組み合わせて提供することで、消費者にとって魅力的な内容となっており、実施初年度から目標を超える参加者を集めました。

また、農作業等体験の参加者（保護者）の事後アンケートでは、ほとんどの参加者が「県産農産物の特長や生産者、生産現場、施設について理解できた」と回答するとともに、「普段できない農業体験を通じて、生産者の方々の苦労や工夫を知ることができ、勉強になった」「子どもが、『参加して良かった。また生産者の皆さんに会いたい』と話している」「今後、周りの人にも県産品の良さを伝えたい」などの感想が得られており、今後の波及効果が期待されます。



伊予美人（さといも）の収穫体験



鯛の塩釜焼き体験

26・27

事例

食生活改善推進員による食文化継承の取組

一般財団法人 日本食生活協会

①ふるさと料理教室の開催（静岡県協議会）



ふるさと料理教室

幼児と保護者、小・中学生を対象に、今年は「だし」について学ぶこととし、だしの取り方、だしの色々な違いについて体験しました。種類や効果、そして郷土料理の歴史や文化などにも触れ、いままでに知らなかっただしについて学習しました。だしをしっかりとる事で「減塩」につながり、それが健康的な食生活につながる事を多くの人々に伝えています。

②高校へ郷土料理出前講座（岐阜県瑞浪市協議会）

瑞浪市協議会では毎年、市内の県立高校の家庭科教諭の依頼により、郷土料理を教えに出向いており、今年は「箱寿司」と「からすみ」に挑戦しました。次世代に地元の料理を伝えることは大切です。

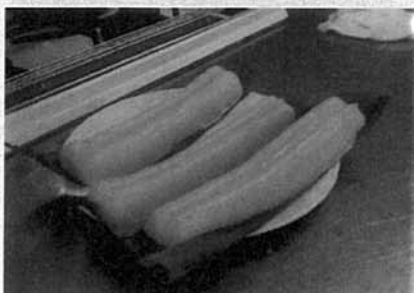
瑞浪市は、食塩摂取量が高いこともあり郷土料理にも「減塩」という目線を取り入れ、高校生と減塩について一緒に考えて未来へとつないでいます。



和菓子「からすみ」の実習風景



地元に残る箱ずし



和菓子「からすみ」



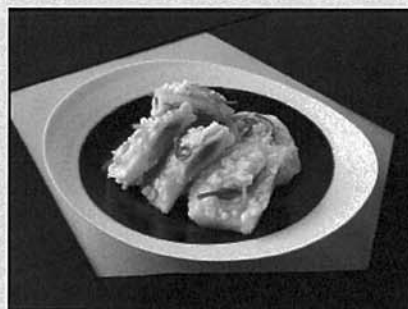
生活福祉科の生徒と共に

③食の魅力いっぱいの富山県（富山県協議会）

富山県は四方を山と海に囲まれているので山の幸、海の幸に恵まれ食べ物がとてもおいしいところ
です。特に、「三世代ふれあいクッキングセミナー」では、三世代の同居率が高いこともあり、公民
館に三世代で集まってもらい長寿のための食事など健康によい食事の紹介や実習を行い交流を深めて
います。



富山県の郷土料理



富山の料理一品

④親子の食育教室でいわしの手開き体験（愛知県協議会）

親子の食育教室の実習では、ごはん食にもパン食にも合う、簡単でおいしい地元の食材を使って3
つのグループに分かれて実習を行いました。今では親ともども経験のない「いわしの手開き」を子供
達に体験してもらいました。「気持ちが悪い」と言いながら恐る恐る手にする子もいましたが食べて
みると「骨までバリバリで美味しい」と大好評でした。



いわしの手開きに挑戦