

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ひます。

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

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



店舗イートインコーナーでの料理教室

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〕