

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。