

## 鈴鹿短期大学『スポーツ栄養サポート研究会 Grow up』活動報告書

### グループが活動を始めたきっかけ・活動の目的

私たちの活動は、平成 23 年に FC 鈴鹿ランポーレから選手への栄養指導の依頼があったことから始まった。先輩方が、FC 鈴鹿ランポーレの選手への栄養指導を始め、その他のスポーツ選手に対しても栄養の面からサポートをすることを目的にサークルを立ち上げた。

この活動では、選手が自分自身でコンディションを保っていけるように、食事の大切さを伝えることが大切だと考えている。日々、努力しているスポーツ選手をサポートすることで、スポーツ活動が盛んになり、地域の活性化につなげていけるように応援したい。

### グループのメンバー構成等

食物栄養学を専攻している学生 13 名（2 年生 10 名、1 年生 3 名）で活動をしている。スポーツに興味があり、将来は栄養士として活躍したいと考えている学生が集まっている。

### 現在の主な取り組み内容

FC 鈴鹿ランポーレの選手に対して食事調査を実施している。食事調査は 2 種類の方法を用いて行っている。1 つ目は聞き取り調査である。1 日に食べた料理を写真に撮ってもらい、写真の内容を選手に聞き取る方法である。2 つ目は、食物摂取頻度調査 FFQg である。約 1 週間の食物の摂取状況を書いてもらう方法である。これらの調査をもとに栄養素や食品の摂取状況を把握する。調査結果から平均値を求め、全体像の分析をする。そこからリーフレットを作成し、全体の栄養指導を行うことや個々人の食事についても分析を行い、個別に栄養指導も行っている。

また、年間を通して身体測定をすることで、選手が自分自身で体重管理などができるようにしている。

その他に、適切な食事についての理解を深めることを目的に食事提供を行うこともある。

写真 1 栄養指導風景（個人）



写真 2 栄養指導風景（全体）



## 地域との連携と具体的な状況

主な活動内容は FC 鈴鹿ランポーレの選手への栄養指導である。その他には、地域の小学生サッカー選手への栄養指導や保護者の方への調理実習、地域の方へのスポーツ栄養講座なども行っている。

## これまでの取り組みの成果、課題

これまでの取り組みの成果として、平成 26 年 6 月に行われた第 3 回日本栄養改善学会東海支部会学術総会での発表内容や選手への食事提供、過去に先輩方が行った活動内容について紹介する。

### (1) 第 3 回日本栄養改善学会東海支部会学術総会での発表

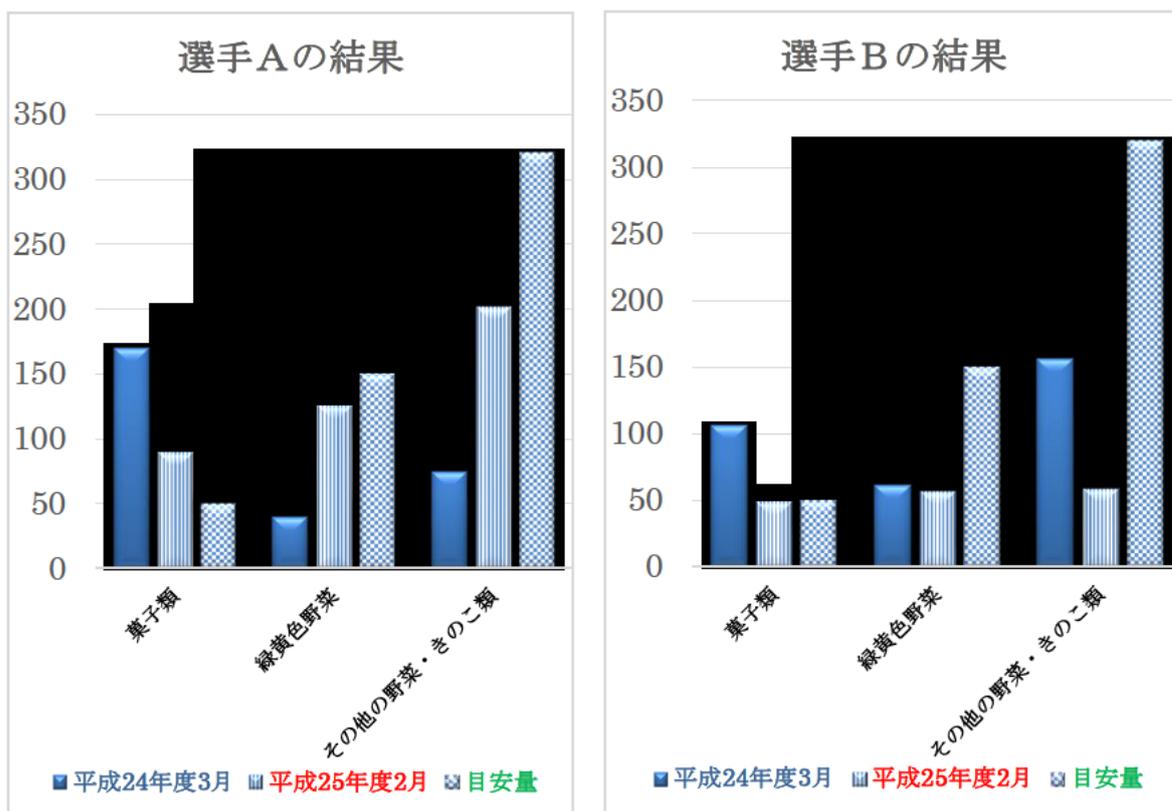
「現在の主な取り組み内容」の中で紹介したような、食物摂取頻度調査 FFQg の調査結果を内容に取り入れた。

#### 〔方法〕

平成 24 年 3 月～平成 25 年 2 月では、1 年間に 3 回の食事調査を実施した。この結果を分析し、選手自身に 2 回食事についてのアドバイスをした。今回、平成 24 年 3 月と平成 25 年 2 月に行った調査内容の中で食品群別摂取量の結果をもとに比較をした。

栄養指導を 1 年間受けている選手 A、選手 B の結果を示す。食物摂取頻度調査 FFQg を分析した結果、平成 24 年 3 月と平成 25 年 2 月の結果を比べると菓子類、緑黄色野菜、その他の野菜・きのこ類に変化が見られたので、その結果をグラフに示す。

#### 〔結果〕



〔選手 A〕

全ての食品を基準値に近づけることができた。また、緑黄色野菜、その他の野菜・きのこ類は約 3 倍の増加傾向を示した。

〔選手 B〕

菓子類は、基準値に収めることができた。しかし、平成 24 年度と比べると平成 25 年度では緑黄色野菜、その他の野菜・きのこ類は減少傾向であった。

〔考察〕

選手 A と選手 B の結果を個別に考察する。選手 A がそれぞれの食品を基準値に近づけることができたのは、平成 24 年 3 月、7 月に個別に栄養指導を行ったからである。選手 A に直接指導を行うことで、どんな食品が不足しているのか、こちらから選手に対して今の食事をどう改善したら良いかをアドバイスする工夫を行ったからではないかと考える。また選手自身の食意識が高く、本人の努力により結果が表れたとも考える。しかし、選手 B にはあまり改善が見られず、個別に栄養指導をしたが、こちらのアドバイスが具体性に欠けていたからだと考える。

そのアドバイスの内容を表で示す。

栄養指導内容		
	選手 A	選手 B
3 月	・お菓子を少しずつ減らしていきましょう	・毎日食べているお菓子を果物に変えてみよう。
7 月	・スーパーで惣菜を選ぶなら <u>煮物・焼き物・和え物</u> など 3~4 品を組み合わせて買おう。 ・料理をつくるのが困難な場合は、 <u>ミックスベジタブル・缶詰</u> を使うと便利です。	・野菜の摂取量が足りていないので積極的に食べましょう。 <u>ビタミン類</u> や <u>食物繊維</u> が多く含まれています。

このような栄養指導内容から、選手 A の 7 月では下線部のように、具体的に選手の食生活に取り入れることができるような指導がされている。しかし、選手 B を見ると二重下線部のように、摂取量が足りていないことが伝わるが、どのように自分が改善したらよいかといった具体性が書かれていない。このような指導内容の違いから、2 人の選手の食品群別摂取量に違いが表れたのではないかと考えた。

栄養指導には、選手の食生活に取り入れることのできるような指導が必要であることがわかった。そこで、平成 26 年 4 月にはコンビニエンスストアやスーパーマーケットで手軽に買えて、バランスの良い献立を選手自身で考えられるようにリーフレットを配布して栄養指導を行った。

写真3 リーフレット内容

●朝食の一例 スーパーサンジ



	金額	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
サバの塩焼き	227円	283kcal	28.8g	15.7g	0.4g	0.7g
ご飯	85円	256kcal	4.1g	0.5g	58.7g	0g
野菜たっぷり みそ汁	132円	39kcal	1.9g	0.8g	7.6g	2.1g
ポテトサラダ	209円	269kcal	4.3g	21.5g	20.3g	1.2g
果汁100%ゼリー	102円	179kcal	0.2g	0.1g	44.2g	0.1g
お茶	90円	0kcal	0g	0g	0g	0g
合計	846円	1026kcal	37.4g	38.6g	131.2g	4.1g

朝食を基本に野菜を多く取り入れた献立です。デザートには果汁100%のゼリーを加えて、ビタミン補給源の役割もしています。  
全体的にボリュームがある献立になっています。  
ご飯は3食セットのもので、1食当たり85円とリーズナブルになっています。

写真3のようにバランスのよい献立を  
考えてリーフレットを作成した。

リーフレットには、値段や栄養価を載  
せ、献立のPRポイントを紹介した。

選手がバランスのよい献立を考えら  
れるようなリーフレットを作成した。

以上のように、選手全員が食生活の中で実行できるように伝えることが大切であった。

## (2) 選手への食事提供

平成26年9月に選手の食事基準に合わせた食事を提供した。食事提供を通して、実際にバランスのよい食事を食べていただき、スポーツ選手に必要な食事量や食品の取り入れ方を伝えることが目的であった。献立はビビンバ丼、わかめスープ、大学芋、オレンジ、牛乳とした。献立にオレンジを取り入れたところ、苦手とする選手が多かった。今後、食事提供をする場合は選手の嗜好に合わせた食品で献立を考えることが必要であった。

## (3) 過去の活動内容

平成24年10月に、鈴鹿短期大学近隣サッカー少年団員と保護者およびその指導者を対象にスポーツ医科学講習会を開催した。講習会の内容は、全体と対象者別に行った。全体では、「水分補給の大切さ」「スポーツドリンクづくり」「バランスのよい食事」「スポーツ時の安全指導・事故防止」「ウォーミングアップの大切さ」という内容で講習を行った。対象者別では、サッカー少年団員はFC鈴鹿ランポーレを講師としてサッカー教室に参加した。保護者は、バランスの良い食事づくりのための料理を行い、指導者は救急処置の実践に参加した。

その中で、私達は「水分摂取の大切さについて」講習を行った後に、「スポーツ選手の簡単料理づくり」を担当した。サッカー少年団員の子も達や保護者に食事の大切さを伝え

るとともに調理スタッフとして携わった。このように私達は、スポーツ栄養をテーマにした地域との交流を行った。

写真4 調理指導風景



写真5 講習風景



#### 今後の方向性と将来の夢

FC 鈴鹿ランポーレは、平成 26 年度の東海社会人サッカーリーグで優勝した。昨年に比べて夏季に体重を落とす選手が少なく、よいコンディションを保持した結果だと考える。

これからも FC 鈴鹿ランポーレの選手を食事調査や栄養指導を通してサポートし、食の大切さを伝えていきたい。今後の課題は、選手が簡単にバランスの良い食事を摂れるような栄養指導ができることを目標としている。選手のパフォーマンス向上につながる栄養指導を行い、さらなる食生活改善を目指したい。