



2021

スポーツ栄養研究センター

報告書



九州共立大学
KYUSHU KYORITSU UNIVERSITY

九州共立大学スポーツ栄養研究センター報告書創刊号に寄せて

スポーツ栄養研究センター 所長 船津 京太郎

九州共立大学では、令和2年4月に西日本の大学では初となる「スポーツ栄養研究センター」を開設いたしました。このスポーツ栄養研究センターは、九州共立大学の「スポーツ学部スポーツ学科」と系列校である九州女子大学の「家政学部栄養学科」が連携し、栄養サポートを通しての「学生アスリートサポート」や企業・学術団体との共同研究を推進することにより、「教育・研究」の充実を図るとともに、将来的には研究成果を地域へ還元することによる「地域連携」も視野に入れて創設されました。

たとえば、栄養学科では、学生アスリートのための「食事・栄養面の管理と食事メニュー作成」を手がけ、スポーツ学科では、その食事メニューを摂取した学生の解析データをフィードバックしながら「競技種目に合わせた身体づくり・コンディショニング」のバックアップを可能にしたいと考えております。

この様な取り組みを通して、学生アスリート自身の栄養と身体づくりに対する「意識改革」と「自立」を促すことができれば、学生にとっても有益であると考えています。

令和2年度は、新型コロナウイルスの感染が地球規模で拡大し、多くの人々が生命の危機と生活の困難に直面しました。このような状況の中、スポーツ栄養研究センターの活動も様々な制限や制約を受け、決して十分な活動ができたわけではございませんが、関係各所のご協力を賜りながら行って参りました創設初年度の活動を報告書として取りまとめました。

今後、スポーツ栄養研究センターの存在価値を強く認識し、センターの果たすべき社会的責務と新たな役割を追求いたして参ります。

今後とも、皆様のご指導ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしく願いいたします。

スポーツ栄養研究センター報告書

1	学生を対象とした料理教室	1
2	栄養相談・栄養指導	7
3	料理動画公開	20
4	スポーツ栄養研究センター講演会	21

学生を対象とした料理教室

【内容】

今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により、大学生は通常とは異なった学園生活を強いられており、長引く自粛生活の中で健康を害するケースも少なくはありません。また、九州共立大学は部活動を実施している学生が70%弱を占めているが、通常でもカップ麺や簡単な弁当などで食事を終わらせるケースが多い。現在は集合練習が禁止されており、自主的にトレーニングを行っている状況の中、一人暮らしの学生は生活リズムの乱れから自炊もままならず、食生活が乱れていることが考えられます。また、一人暮らしの1年生に至っては生活そのものが苦であり、さらに自粛生活のストレスが精神的に悪影響を与えていることが考えられます。

このため、スポーツ栄養研究センターでは、①九州共立大学および九州女子大学・九州女子短期大学の一人暮らしなどが原因で偏食気味な学生等、②九州共立大学の強化クラブに所属する学生を対象として、健康・体力の維持・増進のためのタイムリーな食事の「料理教室」を実施し、学生の生活スキルの習得および健康的な学生生活を送るための支援を行い、また、強化クラブに所属する学生に対しては「栄養」と「身体づくり」について「意識改革」と「自立」を促す第一歩とするため、料理教室を開催しました。

日時：令和2年6月19日（金）参加者26名

日時：令和2年6月23日（火）参加者40名

日時：令和2年6月29日（月）参加者32名

お料理教室開催

『手軽に美味しく野菜たっぷりのバランスの取れた料理教室』

令和2年4月1日、九州共立大学に君たち学生を栄養面からサポートする「スポーツ栄養研究センター」が誕生しました。早速ですが、スポーツ栄養センター主催の料理教室を開催します。同センター所属の管理栄養士資格を持った先生方が講師です。自粛生活の中でも健康的に学生生活を送ることができるように、料理を覚えてみましょう！参加をお待ちしています！

RECIP
手軽に美味しく野菜たっぷりのバランスの取れた料理

缶詰を使った簡単料理レシピ

【対象】：九州共立大学の学生
「こんなあなたにお勧め」
・自炊を始めたいけどやり方がわからない
・長引く自粛生活で偏食気味になっている
・競技力をアップさせるために食事内容を見直したい
・もっと料理がうまくなりたい
・自炊はやっているけど本当にこれでいいのかわからない

【開催日時】
○第1回：令和2年6月19日（金）11:00～12:30
対象：九州共立大学の学生
○第2回：令和2年6月23日（火）11:00～12:30
対象：九州共立大学の強化クラブに所属する学生
※いずれも定員30名（先着順）

【開催場所】
場所：九州共立大学弘明館1F調理実習室（B106・B107教室）
九州女子大学弘明館：「スポーツ学部A館向かい側の建物」
<http://www.kwuc.ac.jp/introduction/campusmap.html>

【申込み】
第1回目に参加希望の方はこちらのQRコードより申し込みください。
<https://ssl.form-mailer.jp/fms/684ae747668226>
なお、第2回の教室にはフォームからの申し込みはできません

【確認事項】
※参加に際しては必ずマスクを着用してください。
※会場では手指のアルコール消毒を行い、常に換気扇との距離を保って調理します。
※料理教室の模様を撮影し、HP等で公開いたしますので、ご了承ください。

九州共立大学 スポーツ栄養研究センター
SPORTS NUTRITION RESEARCH CENTER
〒807-8585
福岡県北九州市八幡西区自由ヶ丘1-8
TEL.093-693-3237 FAX.093-693-3255

お料理教室開催

『手軽に美味しく野菜たっぷりのバランスの取れた料理教室』

令和2年4月1日、九州共立大学に君たち学生を栄養面からサポートする「スポーツ栄養研究センター」が誕生しました。早速ですが、スポーツ栄養センター主催の料理教室を開催します。同センター所属の管理栄養士資格を持った先生方が講師です。自粛生活の中でも健康的に学生生活を送ることができるように、料理を覚えてみましょう！参加をお待ちしています！

RECIP
手軽に美味しく野菜たっぷりのバランスの取れた料理

缶詰を使った簡単料理レシピ

【対象】：九州女子大学の学生
「こんなあなたにお勧め」
・自炊を始めたいけどやり方がわからない
・長引く自粛生活で偏食気味になっている
・競技力をアップさせるために食事内容を見直したい
・もっと料理がうまくなりたい
・自炊はやっているけど本当にこれでいいのかわからない

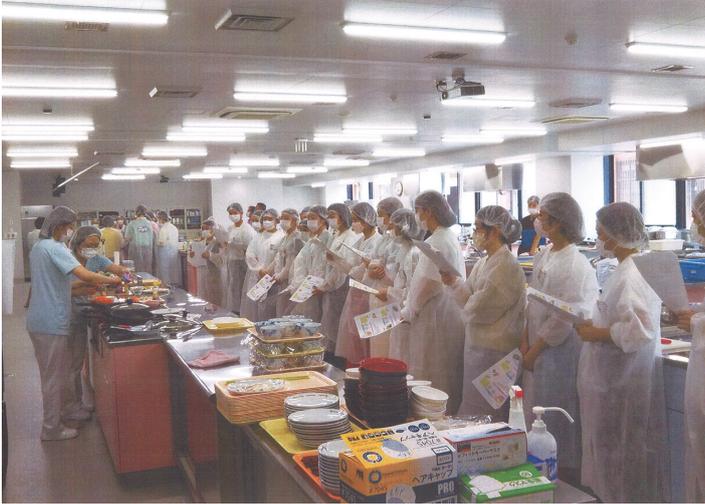
【開催日時】
令和2年6月29日（月）11:00～12:30
対象：九州女子大学・女子短期大学の学生
※いずれも定員30名（先着順）

【開催場所】
場所：九州女子大学弘明館1F調理実習室（B106・B107教室）
九州女子大学弘明館：「スポーツ学部A館向かい側の建物」
<http://www.kwuc.ac.jp/introduction/campusmap.html>

【申込み】
参加希望の方はこちらのQRコードより申し込みください。
<https://ssl.form-mailer.jp/fms/7ca4634b668117>

【確認事項】
※参加に際しては必ずマスクを着用してください。
※会場では手指のアルコール消毒を行い、常に換気扇との距離を保って調理します。
※料理教室の模様を撮影し、HP等で公開いたしますので、ご了承ください。

九州共立大学 スポーツ栄養研究センター
SPORTS NUTRITION RESEARCH CENTER
〒807-8585
福岡県北九州市八幡西区自由ヶ丘1-8
TEL.093-693-3237 FAX.093-693-3255



在宅続いた学生支援

野菜をふんだんに使ったメニューを調理する学生。衛生管理とコロナ対策のため、マスクやゴム手袋などを着用した



安価で栄養価高い料理学ぶ

新型コロナウイルスの影響で在宅生活が続いた学生を食生活からサポートしようと八幡西区の九州共立大と九州女子大が合同で両大学の学生向けに食事勉強会を開催した。九州女子大の調理実習室を会場に3回開き、学生計90人が参加。野菜を豊富に使った安価で栄養価が高いメニューの調理法を学んだ。【奥田伸二】

両大学は、いずれも福岡県八幡西区の九州共立大と九州女子大が合同で両大学の学生向けに食事勉強会を開催した。九州女子大の調理実習室を会場に3回開き、学生計90人が参加。野菜を豊富に使った安価で栄養価が高いメニューの調理法を学んだ。【奥田伸二】

両大学は、いずれも福岡県八幡西区の九州共立大と九州女子大が合同で両大学の学生向けに食事勉強会を開催した。九州女子大の調理実習室を会場に3回開き、学生計90人が参加。野菜を豊富に使った安価で栄養価が高いメニューの調理法を学んだ。【奥田伸二】

新型コロナウイルス

九州共立大 九州女子大 合同食事勉強会

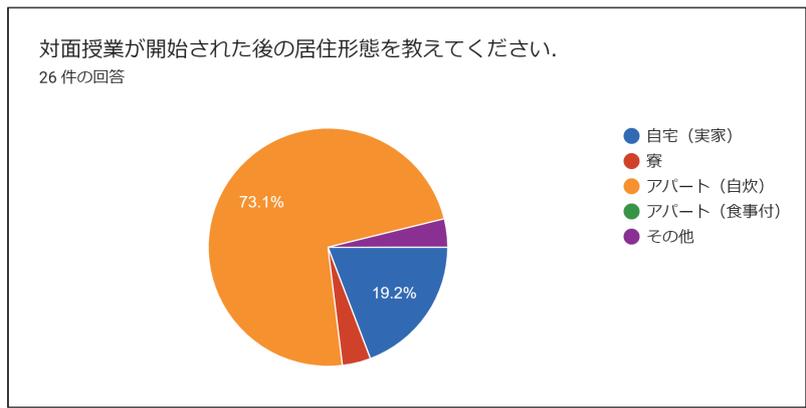
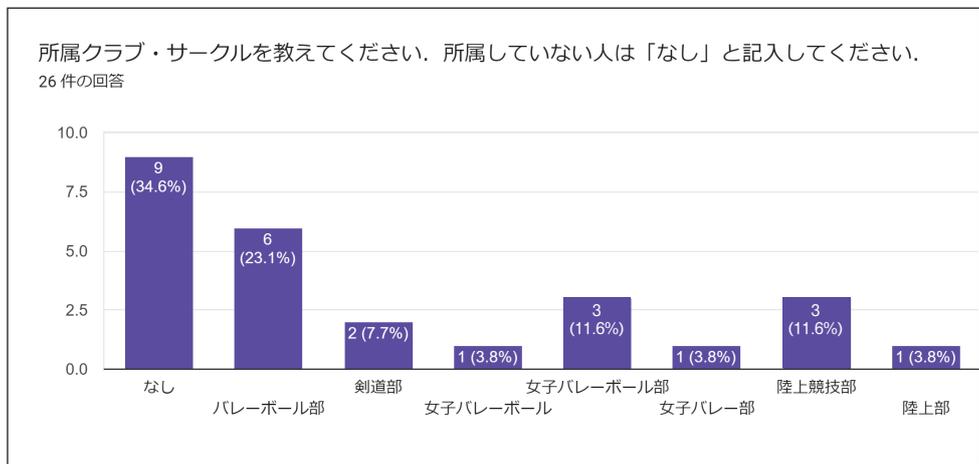
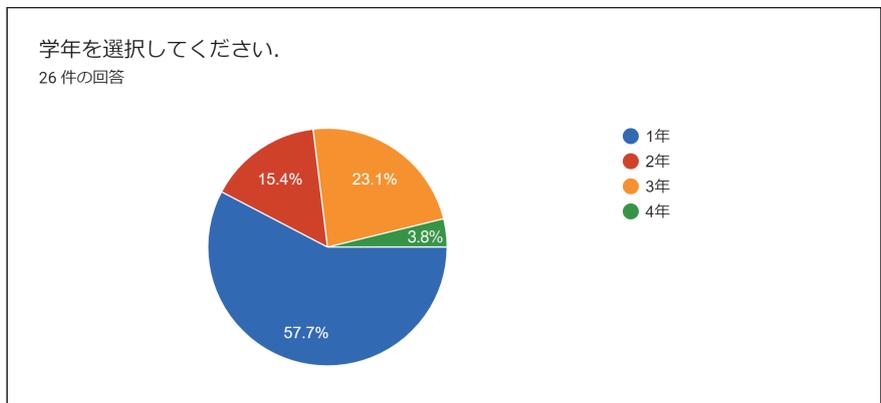
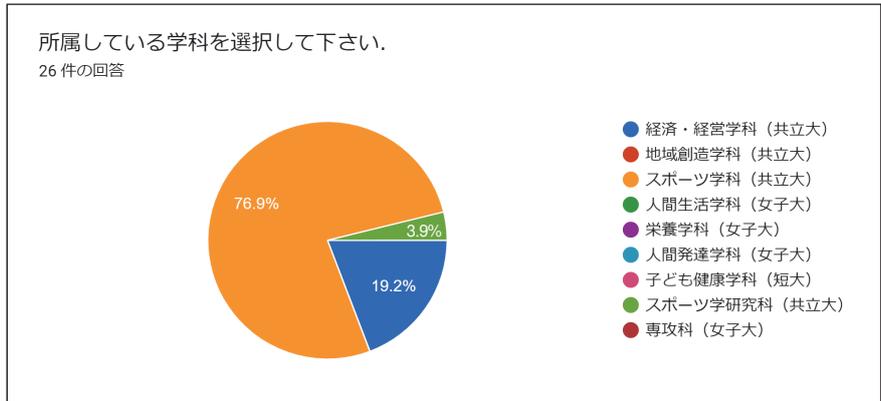
成した。納豆や魚、野菜を使う1品当たりの材料費が100円程度で済むメニューを調理。イワシの缶詰を使った煮物や沖繩の郷土料理「ごんじりしりしり」、納豆や卵を使ったお好み焼きなどを作った。

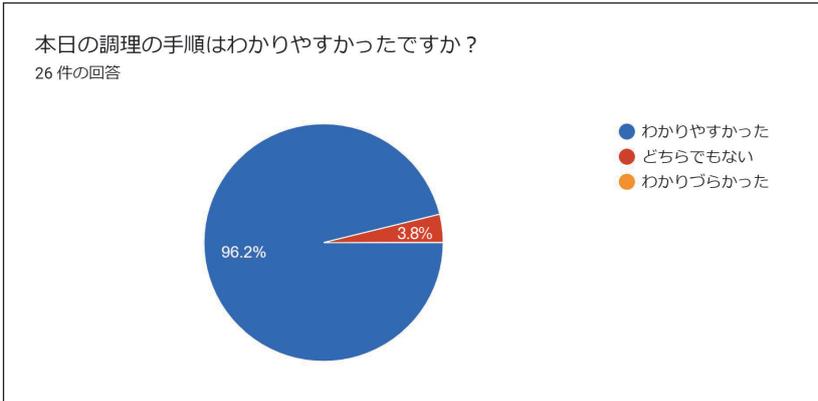
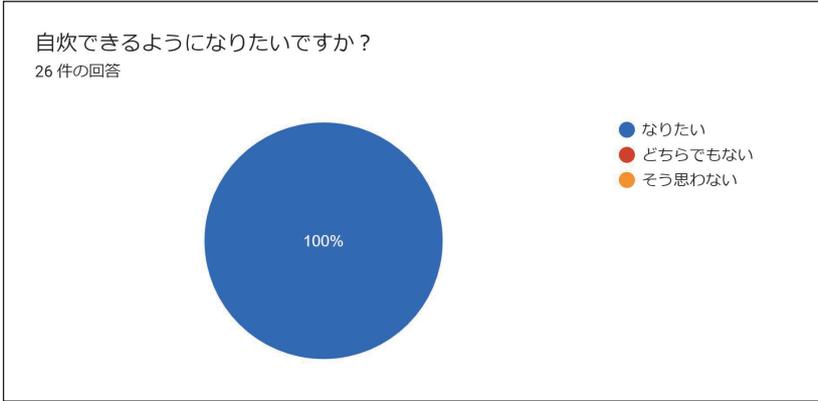
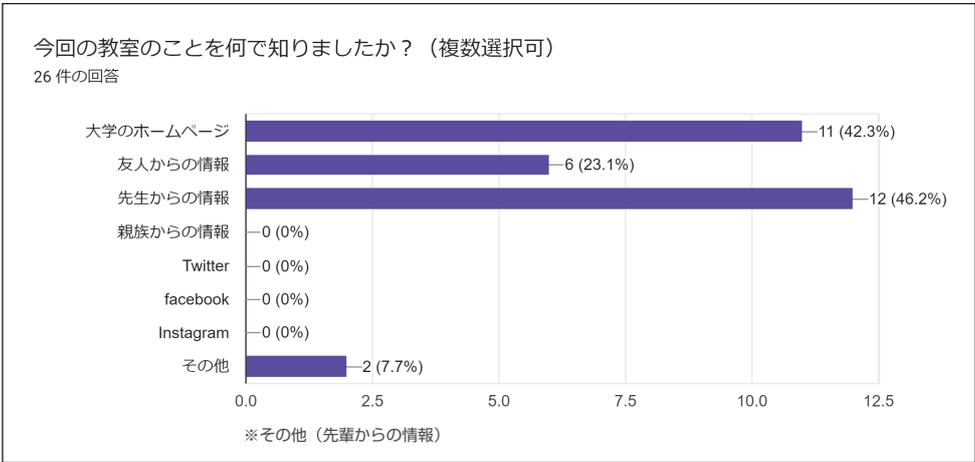
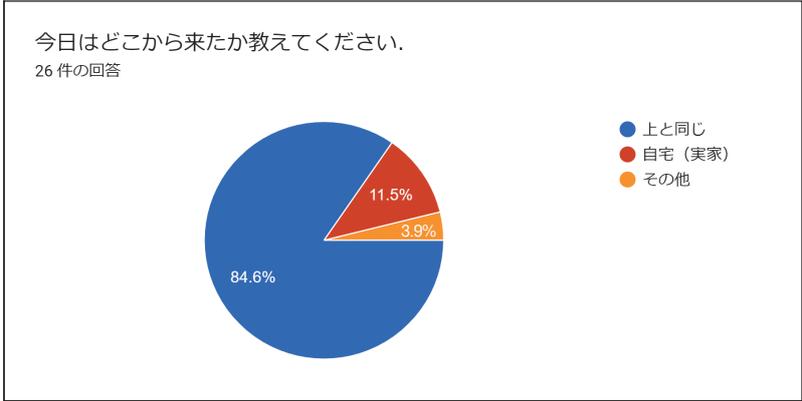
1年生の芳中夏音さん(18)は「野菜や魚を食べたことほとんどなかった。楽しく料理ができた。3年生の安田梨夏さん(20)は「イワシの煮物は缶詰をうまく利用して、印象に残った」と語った。

両大学とも1日からコロナ感染防止策を講じたうえで、夏休み期間中にも勉強会を開くなど、学生の食生活に関する支援を続けるという。

毎日新聞 (2020.7.10)

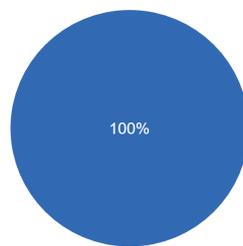
参考 6月19日お料理教室アンケート結果





教室の内容に興味が持てましたか？

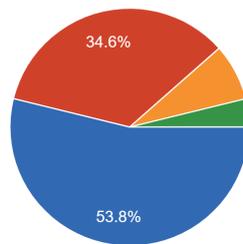
26 件の回答



- 興味を持てた
- どちらでもない
- 興味を持てなかった

本日のメニューの中の「厚揚げとピーマンと卵の丼」の味はいかがでしたか？

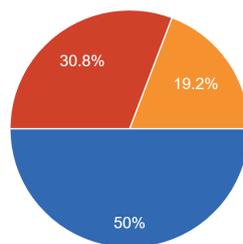
26 件の回答



- とても美味しい
- 美味しい
- 普通
- あまり美味しくない
- まずい

「納豆お好み焼き」の味はいかがでしたか？

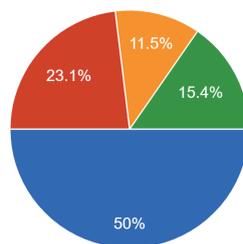
26 件の回答



- とても美味しい
- 美味しい
- 普通
- あまり美味しくない
- まずい

「鰯の缶詰の煮物」の味はいかがでしたか？

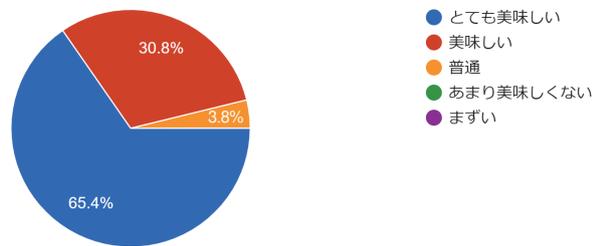
26 件の回答



- とても美味しい
- 美味しい
- 普通
- あまり美味しくない
- まずい

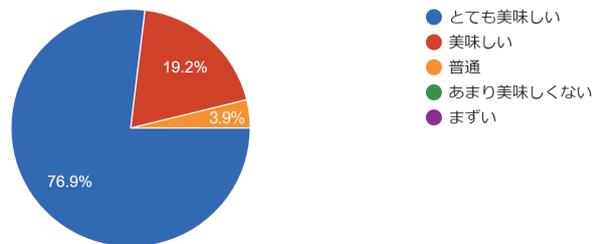
「人参しりしり」の味はいかがでしたか？

26件の回答



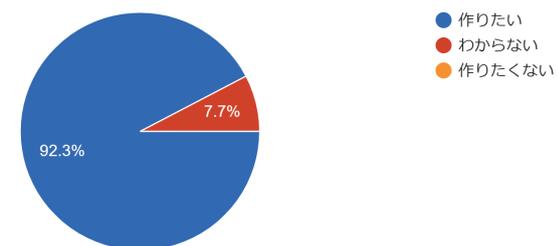
「鶏ハム」の味はいかがでしたか？

26件の回答



本日のメニューを家で作りたいと思いますか？

26件の回答



この料理教室が、今後自炊をしていくうえで役に立つと思いますか？

26件の回答



栄養相談・栄養指導

【内容】

スポーツ栄養研究センターの役割は、①スポーツ栄養学の研究を通して本学のアスリートの競技力向上を支援すること、②スポーツ栄養学分野の教育・研究の促進すること、③スポーツ栄養学の研究を通して地域との連携をはかることでもあります。このことから、地域住民および本学学生を対象とした栄養相談・栄養指導を開催しました。

一般の方への栄養相談・栄養指導では、相談者の方には、事前に食事内容を提出していただき、個々人の状況に沿って、ベストな栄養素の摂取についてアドバイスを行いました。

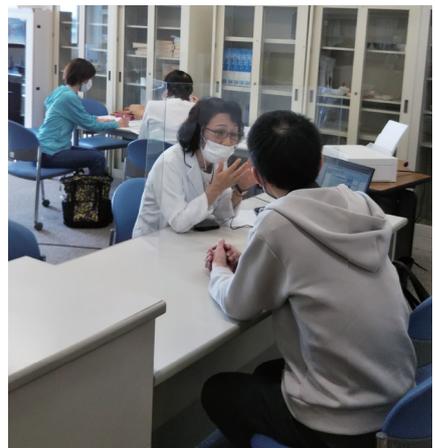
日 時：令和2年10月24日（土）一般の方への栄養相談・栄養指導
参加者：2名

日 時：令和2年11月19日（木）九州共立大学女子バレーボール部への栄養指導
参加者：12名

日 時：令和3年2月16日（火）九州共立大学男子バスケットボール部への栄養指導
参加者：3名

日 時：令和3年3月10日（水）九州共立大学男子バスケットボール部への栄養指導
参加者：41名

日 時：令和3年3月31日（水）九州共立大学男子硬式野球部への栄養指導
参加者：43名



スポーツ栄養研究センター

九州女子大学 巴教授によるバレエ部への栄養指導

日時：2020年11月19日(木) 9:00~10:00

場所：九州女子大学 弘明館1F B101

対象：九州共立大学バレエ部 12名

九州共立大学バレエ部の学生12名より、スポーツ栄養研究センター副所長 巴 美樹 教授へ栄養指導をして欲しいと依頼があり、上記の通り開催されました。



<栄養指導の内容>

1. バレエ部の学生に対して事前に

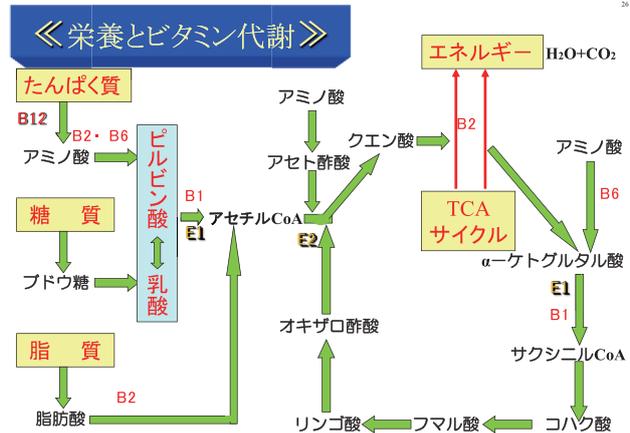
食事調査を行い、食事指導の一例を紹介

巴教授は事前に行った食事調査の内容について、糖質摂取不足によるエネルギー摂取不足、エネルギーを作り出すためのビタミンB₁不足、カルシウム、鉄の摂取不足等の問題点と具体的な改善案を挙げられました。スポーツ選手として、「糖質をとると太るから制限している」という誤った考えを指導し、食事の改善は自分自身が行うことなので、「まずは自分ができること」から始めることの重要性を強調されました。

2. 事前の食事指導からみられた問題点をスライドで詳細に解説

1) 肝臓・筋肉内のグリコーゲンは一日で枯渇するため、糖質摂取が不足すると、エネルギーを作り出すために脂質が分解され、次にたんぱく質が分解され、パフォーマンスの低下、さらには免疫機能の低下へとつながっていくことが説明され、スポーツ選手にとって十分な糖質摂取の重要性が伝えられました。

2) エネルギー代謝について、TCA サイクルは車で例えるとエンジンの働きであり、たんぱく質、糖質、脂質はそのガソリンで、エンジンを効率よく働かせるためにはビタミン B₁、B₂、B₆、ナイアシンなどのビタミンが必要であることを分かりやすく解説されました。





- 3) タンパク質の栄養価(アミノ酸スコア)について、体内でタンパク質が合成されるときはアミノ酸が1種類でも不足していると、タンパク質の合成は進行しなくなるという「桶の原理」を説明され、普段の食事から大豆、肉類、魚類、卵など色々な食品からのたんぱく質摂取の必要性が伝えられました。
- 4) 現在研究対象の九州共立大学の野球部の食生活の問題点の一つとして大豆製品の摂取量不足が挙げられ、大豆はアミノ酸スコアも肉や魚と同等に高く、消化吸收の良い食品であること、これまでの研究から多くの機能性があることが紹介されました。中でも、スポーツ選手にとって興味深い①「筋肉たんぱく質分解抑制効果」②「筋肉損傷抑制効果」③「抗炎症作用」については学生も真剣な表情で熱心に話を聴いていました。「安い納豆や豆腐、豆乳でいいから普段の食事に取り入れる」という巴教授の指導について、最後の質疑応答でも具体的な調理法で盛り上がり、「納豆お好み焼」や「豆乳鍋」など今日からすぐに実践できる栄養指導に学生は興味深々の様子でした！！



スポーツ栄養研究センター

九州女子大学 巴教授によるバスケット部への栄養指導

日時: 2021年2月16日(火) 10:30~11:30

場所: 九州女子大学 弘明館 1F B103

対象: 九州共立大学バスケット部 3名

九州共立大学バスケット部の学生3名より、スポーツ栄養研究センター副所長 巴 美樹 教授へ栄養指導をして欲しいと依頼があり、上記の通り開催されました。



<栄養指導の内容>

1. まずは3食をバランス良く食べる

まずは朝食、昼食、夕食をバランス良く

摂取することが重要。特に休日は練習がないので食べないで良いのではなく、毎日規則正しい食生活を送っているか見直す必要がある。欠食により空腹時間が長いところに、間食などで一気に糖質や脂質を摂取すると吸収されて **脂肪への変換が高まり、体脂肪率が上がる原因**となる。また、欠食することでエネルギーを効率良く働かせるための **ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシンなどのビタミンが不足する**。

さらにスポーツ選手にとって重要な鉄やカルシウムの不足にもつながる。スポーツ選手だからといって特別なことをするのではなく、まずは基本的な食生活を整える重要性を科学的に分かりやすく説明されました。

2. 食事摂取調査による個別栄養指導

あらかじめ平日2日間と休日1日の摂取した食事を写真にとってもらい、実際に栄養価算定をして 基準値と比較し、個別に栄養指導がなされました。

特に鉄の摂取不足が目立ち、鉄は全身に酸素を運ぶ重要な働きをしていることや、鉄を多く含む食品の利用方法など具体的で、今すぐできる栄養指導に学生はやる気を示していました。



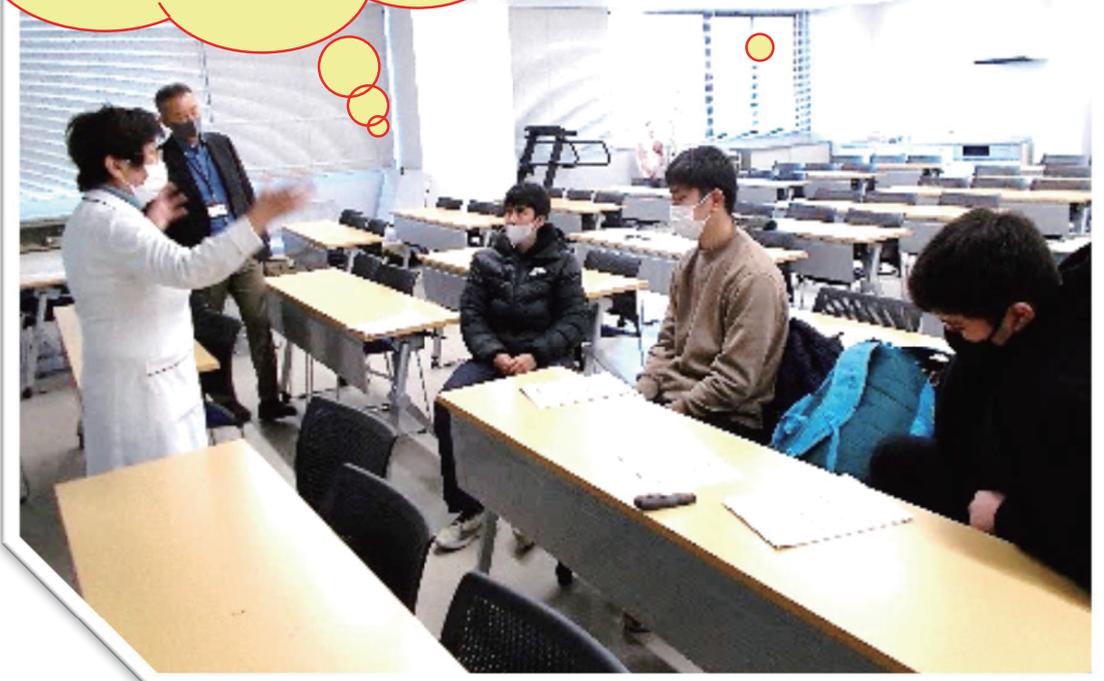
～栄養指導を受けた感想～



自分が太っている原因や、足りないものを教えてくれたので有難うございました。

自分は太るためにどうすればよいのかを説明してもらいました。また、自分の食生活を詳しく分析してくれました。先生は理由を含めてわかりやすく説明してくれたので、自分がなにをすればよいのかがわかりました。
ありがとうございました。

自分がわからないことや質問をした時に、自分が納得するまでわかりやすく丁寧に教えてくれました。
ありがとうございました。



スポーツ栄養研究センター

Part 2

九州女子大学 巴教授によるバスケット部への栄養指導



日時：2021年3月10日(水) 10:00~11:30
 場所：九州女子大学 弘明館1F B103
 対象：九州共立大学バスケット部 41名



九州共立大学バスケット部の監督川面先生よりスポーツ栄養研究センター副所長 巴 美樹教授へ栄養指導の依頼があり、上記の通り開催されました。

現在、スポーツ栄養研究所で行っている研究結果に基づき、被験者である硬式野球部の食事内容を例に説明されました。

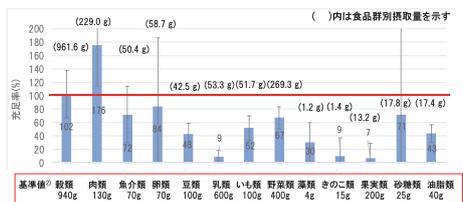
「休みの日に寝すぎて朝欠食すると、糖が枯渇しているため、間食に甘いお菓子をとった時にスーっと砂漠に水が吸い込むように糖を吸収して脂肪が増えます」「休みの日に3食きちっと食べないと筋肉の修復が追いつかずに筋肉が落ちます」など、学生はドキッとした様子で食生活を振り返っていました。

食事調査記入例

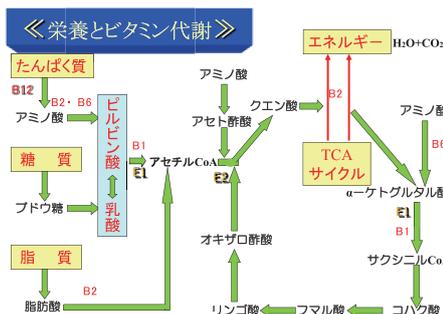


品名	数量	単位	エネルギー	たんぱく質	糖質	脂質
...

3日間の食事調査による食品群別摂取量に対する充足率(%)



バスケットなどの比較的長時間に亘る試合では、糖をしっかりと貯めておけるように筋肉をつけることが大事で、糖を効率良くエネルギーに変えるためにはビタミンB₁が重要であることが力説されました。



2) 小林輝平, 樋口美アスリートのための栄養・食事ガイド(公財)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会, 東京第一出版,(2006)

ビタミンB₁をとるには、週に2~3回は豚肉を食べること、また、試合のラスト15分で足が動かなくなるのは鉄分が足りないことが原因で、普段から週に1~2回はレバーを食べること、骨を強くするために牛乳は一日2本が目安、豆乳や豆腐、大豆製品をとること、粘膜を強くして免疫を高めるにはレチノール、β-カロテンが重要で、卵、人参ジュース、ほうれん草の摂取が勧められ、具体的な指導を学生は必死でメモをしていました。

さらに、バスケットは室内スポーツであることに留意して、カルシウムをとることだけでなく、一日30分日光浴すると体内でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を促すことなどスポーツの特徴に応じた指導がなされました。



講義前後の挨拶、「起立」「礼」！の様子



バスケット部監督 川面先生からのコメント

今現在、男子バスケットボール部は3年連続インカレ出場をしていますが、私達の目標は「日本一」です。

しかし、日々の練習では、「日本一」を意識して練習やトレーニングを取り組むだけではダメだと思っています。まずは、身体作りをするための練習やトレーニングだけではなく、学生自身が栄養についての知識を学び、そして食から変えていかなければ目標は達成できないと考えていたところ、澤田先生にご相談をして、巴先生に栄養講習会を行って頂きました。

そして、今回の栄養講習会で学生達は、栄養についてハッと気付いた点が多かったと思います。何故、体重が増加できないのか、体脂肪が減少しないのか、疲れが取れないのかなど個々で感じ取った部分は、人それぞれ違うとは思いますが、競技パフォーマンスを上げるための知識を学生が学んでくれたと思っています。しかし、栄養についてはまだまだ意識が低い学生もいますし、今後は「継続」がキーワードになると思います。是非、定期的に栄養に関する講習会の開催をお願いできればと思っています。



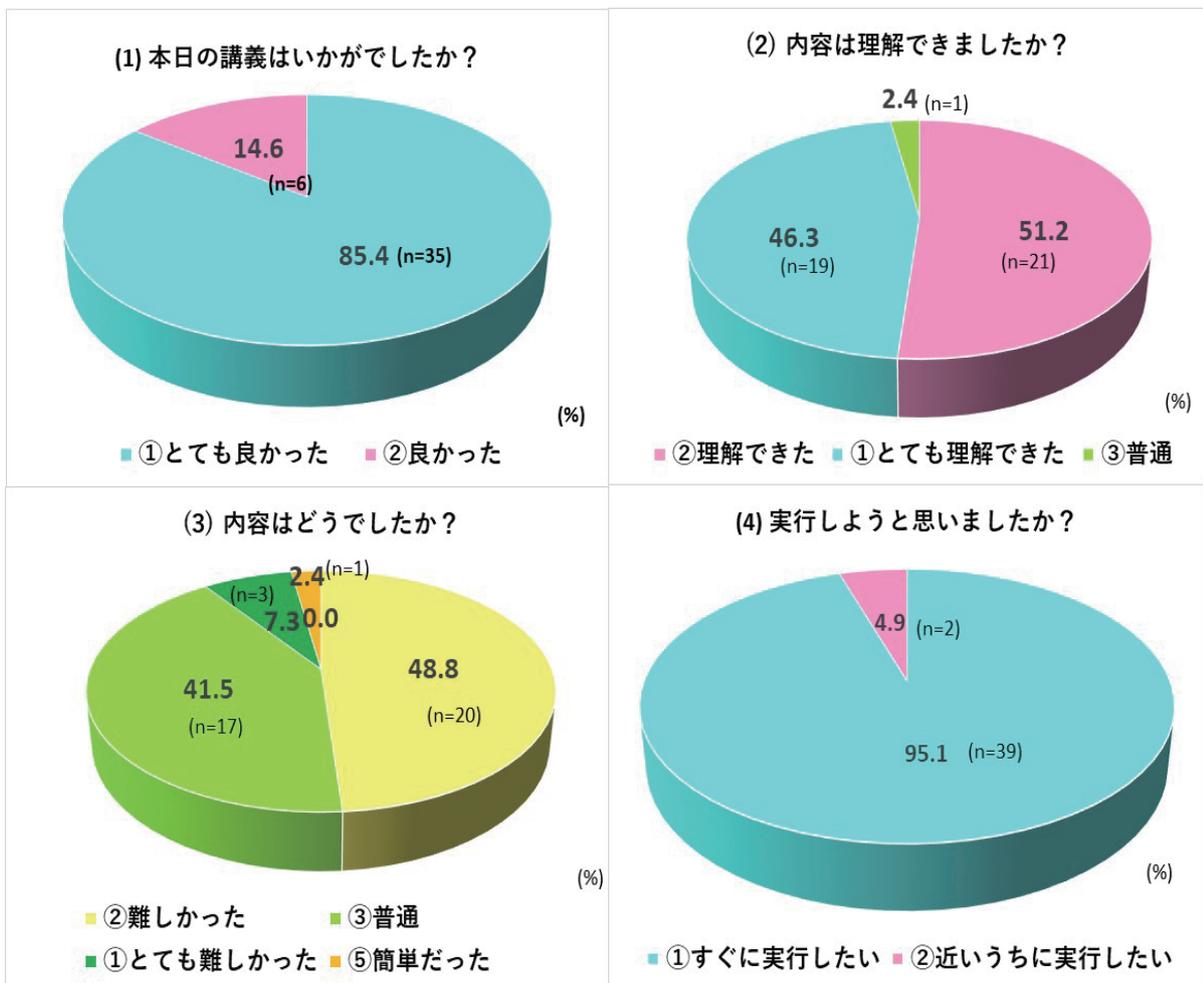
栄養指導受講後のアンケート結果

栄養指導の講義受講後、活発な質疑応答が行われ、アンケートの感想の欄は41名全員がぎっちりと文字を埋め尽くしており、学生の熱心さが伝わってきました。

また、巴教授は学生からのアンケートに記載された質問に対して、すぐにメールで一人一人全員に返信されました。

＜アンケート項目＞

(1) 本日の講義はいかがでしたか？	(2) 内容は理解できましたか？	(3) 内容はどうでしたか？	(4) 実行しようと思いましたか？
①とても良かった	①とても理解できた	①とても難しかった	①すぐに行いたい
②良かった	②理解できた	②難しかった	②近いうちに実行したい
③普通	③普通	③普通	③わからない
④やや悪かった	④ややわからなかった	④やや簡単だった	④実行しない
⑤悪かった	⑤わからなかった	⑤簡単だった	⑤その他



学生からの感想の一部をご紹介します。アンケート結果や感想からもスポーツ栄養研究所ならではの「**すぐに実践できる栄養指導**」が実現されたのではないかと思います。

(5)本日の感想
今日の講義を聞いて自分は試合の時にすぐに足をつってしまうことがあったので、これからはつらないようにマグネシウムをしっかり摂っていききたいと思います。また、ビタミンがとても大切だと言われたので、しっかりと摂っていききたいと思います。
自分も、休みの日はたまに朝食を抜いたり、少し少なくしてしまったりする事があるため、今後なくしていこうと思いました。それから、毎朝野菜ジュースを摂取したり、いつもより多く野菜を摂取しようと思いました。
私は、朝起きた時の目覚めが悪く、時々起き上がれません。ですが、今日、話を聞いて、鉄分不足の可能性が高まってきました。この鉄分不足を解消するためには、レバーを食べることが一番簡単だと今日の話聞いて思いました。
朝は食べる量が少なく、偏りのある食べ方をしていたので、今回お話を聞いて、バランス良く食べるようにしようと思いました。脂質、たんぱく質、炭水化物だけでなく、ビタミン、ミネラルの重要性を知ることができました。
食事については、意識をして量を増やしたりはしてきたけど、バランスやB群、鉄などにまで意識を向けることができていなかったことに今回気付くことができたので、早速、改善していこうと思います。また、練習がオフの日や休日は食事を3食ではなく2食になってしまうこともあるので、休日だからだらだら過ごすのではなく、きちんとした食事を摂っていこうと思いました。本日はありがとうございました。
今回、食事についての講義に参加させていただき、一定の物だけを食べるのではなく、同じ栄養素でもたくさんの種類のものからとっていくことが大切だと学ぶことができた。自分も、一人暮らしを始めて、食べているものも同じものばかりで、鉄分やカルシウムが足りていないことが分かったのですぐに改善していきたいと思う。朝に野菜ジュースを飲むことも実践していきたいと思う。
今日の講義を聞いて、自分自身ではかなり食事の量を気にして行っていたのですが、スライドのデータなどを見て、内容の部分にもっと意識を向けなければいけないと感じました。朝食からしっかり見直して、ビタミンB群に気を付けながらすぐに実践したいなと思います。ありがとうございました。
本日の栄養セミナーでは、いかにB1が大切かが理解できました。ただ、多く食事を食べるのではなく、栄養バランスの良い食べ方をしないとイケない事が分かりました。講義のなかで自分はB1が足りていないことが分かったので、次からの食事では野菜を増やし、怪我をしないようにカルシウムも増やして食事をしたいと思います。
今日の講義を通して、ビタミンと鉄を摂ることの重要性について知ることができなもので為になりました。野菜をたっぷりとることがまだできていなくて、トマトやキャベツなどの決まった野菜しか食べていないので、野菜ジュースなどもっと活用していきたいです。あとは、肉もとれば良いものではないので、工夫して様々な種類のたんぱく質をとりこんでいきたい。
毎日の食事で糖質、脂質、たんぱく質などの摂取量が意識的にとれていなかったもので、特に鉄分、ビタミンB1、B2、Dを青魚、豆腐、納豆、ほうれん草、野菜ジュースを活用していこうと思いました。
本日はとてもわかりやすい講義をありがとうございました。自分の食事を見つめ直すいい機会になりました。疲れにくい強い体をつくりたいです。
普段はしっかりごはんを食べているけれど、やすみの日になると寝てばかりになってしまうので、変えていきたいと思います。試合の前の食事は全然気にしていなかったもので、今回の話を聞いて糖質をとるように変えていきたいと思います。
バランスよく食事をとることによって協議レベルが上がることを学び、今後は食事を重点的に頑張っていこうと思う。ですが、私はすぐに太ってしまうので、食事を気付けたいと思います。
栄養セミナーを聞いて思ったことは、ただ食事をするだけではだめで、バランスの良い食事をとることが大事だと思いました。それと、牛乳と一緒に豆乳もとるとベストだと知りました。そして、自分は爪がへこんでいたので、鉄分が足りないと分かったので、積極的に摂取しようと思いました。
今日の栄養セミナーで、一日3食は必ず食べることに、朝は野菜ジュースを飲んでいこうと思いました。牛乳は好きで一日1本くらい飲んでいて続けていこうと思います。ビタミンB群を摂取して身体をしっかりつくっていこうと思いました。魚、豚肉、レバーなどをあまり食べていなかったもので、これから食べていこうと思いました。
今回の講義を受けて思った事は、動きすぎた時に足がキツくなったりするのは、血中のブドウ糖が足りていないのかなと思いました。いかに血中の糖をためておけるかが大事分かりました。後、自分は鉄不足なのは自覚しているのですが、レバーが食べれずいます。ですが、目覚めのスッキリさや足をつらないためにはやっぱりレバーを頑張って食べて鉄分を沢山とらないといけないと思いました。本日は有難うございました。
練習後にプロテインだけを飲んでいただけで、プロテインだけでなく、同時に野菜も摂ることが大事だと分かりました。食事は偏りなく、色々な食材を使って食事を摂ることで、健康な体が作られると分かりました。自分は、魚をあまりとれていなかったと感じるので、これからの食事は魚も取り入れたいと思いました。
自分は休みの日に朝起きられず朝ご飯を食べない時が多くあるので、朝しっかり起きて野菜ジュースは必ず最低限飲むと思いました。試合の前は、試合中に腹が痛くなることがあるので、あまり食べないようにしているのですが、腹が痛くならず腹持ちが長い食べ物は何があるか教えてほしいです。自分は一人暮らしをしていて部活終わりなどは自炊が面倒で白飯とカップラーメンだったりの日があるのですが簡単に作れて栄養豊富な料理はありますか。
自分はあまり食事や飲み物に対して重要視してなかったけど、今回のセミナーとても重要なことが分かりました。レバーや牛乳など、どのような食材をとれば良いのかも、具体的に理解することが出来たので、今後に生かしていきたいと思います。練習中に太ももや足の付け根の筋肉が痛くなる時があるのですが、改善すべき点を教えてほしいです。
貧血気味なところや疲労感もあり、現在怪我をしているので、鉄・ビタミンを良く摂りたいと思いました。筋肉量をあまり落とさずに体脂肪率を減らしたいのですが、どのような食事を摂取したら良いでしょうか。
今回のセミナーで食事の大切さがわかりました。食事によって体の疲れや筋肉のつき方も大きく変わってくるということが分かったのでもっと食事に気をつけようと思いました。普段食事をするとき、自分が満足するまで食べるのですが、それは大丈夫でしょうか。
現在一人暮らしをしているので、食事の時の栄養バランスが取れているのか全く分からなかったもので、今回の講義を聞くことができてとてもよかったです。ご飯を作るのがだるい時もあるけど続けていくことで結果が出るので、続けていけるようにしていきたいです。練習の1時間前にご飯を食べるけどおなかがすくんですけどどうすればよいですか。
普段食べている食材から摂れる栄養素が何に属しているのか分かったので良かったです。明日からでも実践できることがあるので自分に足りない部分を補えるように工夫した食事したいと思います。食事をするときの最初の1口目は何が理想か教えて下さい。
練習が無い日などに食事をぬくことが多くあったので、これからはしっかりと朝・昼・夜の食事をしていこうと思った。また、今回はビタミンについての話が多くあり、どの食材にどのビタミンがはいっているのかも学ぶことが出来たので、食事をする際にはビタミンのことも意識して食事していこうと思う。(質問)体重がオーバーしていて減量をしたいのですが、どういった食事にすれば良いか教えてほしいです。

スポーツ栄養研究センター

九州女子大学 巴教授による硬式野球部への栄養指導

日時：2021年3月31日(水) 17:00~18:00

場所：九州女子大学 弘明館1F B103

対象：九州共立大学硬式野球部 43名



九州共立大学硬式野球部の部長 長谷川先生よりスポーツ栄養研究センター所長 巴 美樹教授へ栄養指導の依頼があり、上記の通り開催されました。



現在、スポーツ栄養研究センターは硬式野球部の栄養状態を把握するため、食事調査および血液検査、体組成の測定、身体能力の測定、主観的アンケートを行っています。

今回はその結果を基に栄養指導が行われました。

硬式野球部の食事調査から、すべての栄養素が基準値より少なく、特にスポーツ選手にとって必要なカルシウム、鉄、レチノール、ビタミンB群の不足が問題とされました。

さらに血液検査結果についても丁寧な解説があり、学生は検査値を真剣な眼差しで見つめながら、必死でメモをとっていました。



また、体重当たりのたんぱく質摂取量と骨格筋率の関係をみると、ホエー（乳清）を主体としたプロテイン摂取などにより、たんぱく質を摂りすぎても骨格筋率には影響がなく、プロテインばかりを摂取することよりも、食事のベースをきちっと整えることの重要性が伝えられました。



積極的に質問をしている様子

学生達は自らの食事を振り返り、食事摂取のバランスの悪さを実感した様子で、**すぐにでも改善したいとばかりに多くの質問**がありました。



講義内容がノートに**ビッチリとメモ**されています！



講義終了後も質問したい学生の列が途切れない様子

部長 長谷川先生からの感想

寮での食生活について、厳しい指摘をいただいた。特に欠食によるエネルギー不足や、カルシウム、ビタミンの不足は何回も指摘されている点であり、改善が必要だと感じた。この環境を利用し、講習会や栄養相談を通じて食事に関心を持ち、セルフコントロールのできる選手になってもらいたい。



血液検査結果について、一人一人丁寧に答えられる巴教授



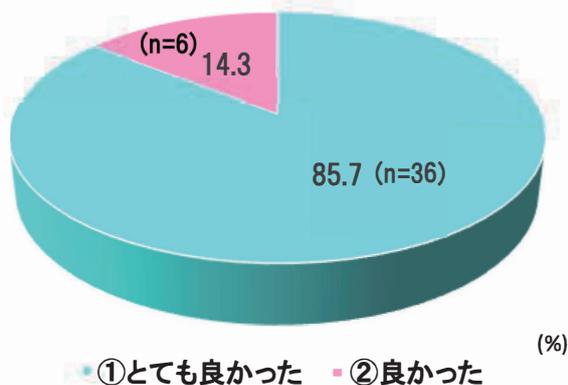
栄養指導受講後のアンケート結果

アンケート結果から、学生は講義内容をよく理解し、食事を改善しようとする熱意が伝わってきました！また、今回も巴教授は学生からのアンケートに記載された質問に対して、すぐにメールで一人一人全員に返信されました。

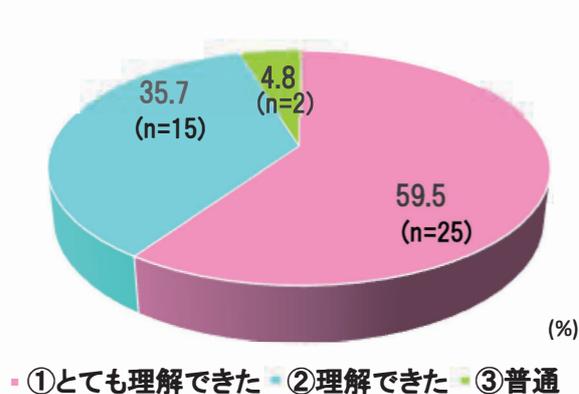
<アンケート項目>

(1) 本日の講義はいかがでしたか？	(2) 内容は理解できましたか？	(3) 内容はどうでしたか？	(4) 実行しようと思いましたか？
①とても良かった	①とても理解できた	①とても難しかった	①すぐに実行したい
②良かった	②理解できた	②難しかった	②近いうちに実行したい
③普通	③普通	③普通	③わからない
④やや悪かった	④ややわからなかった	④やや簡単だった	④実行しない
⑤悪かった	⑤わからなかった	⑤簡単だった	⑤その他

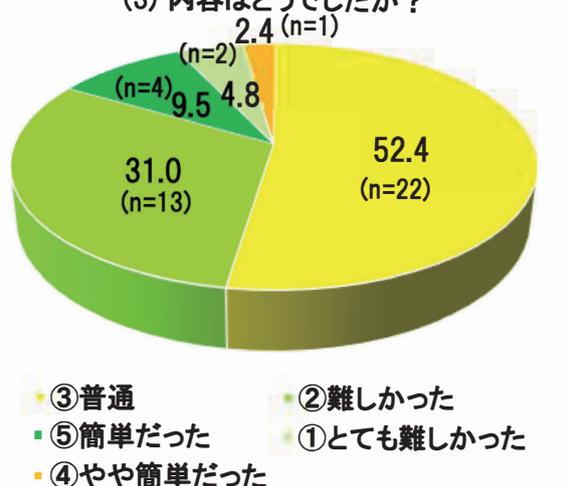
(1) 本日の講義はいかがでしたか？



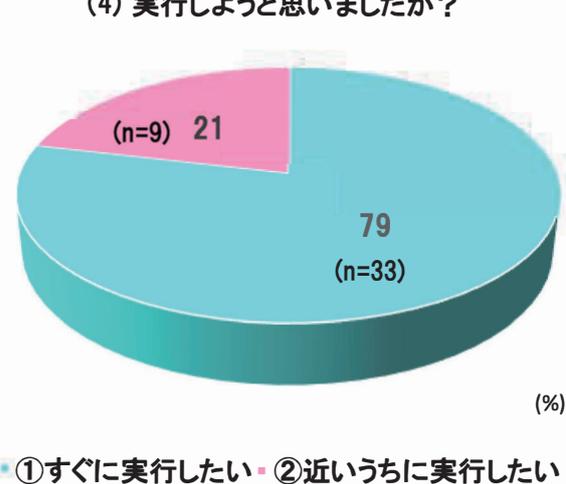
(2) 内容は理解できましたか？



(3) 内容はどうでしたか？



(4) 実行しようと思いましたか？



学生からの感想の一部をご紹介します。アンケート結果や感想からもスポーツ栄養研究所ならではの「**すぐ実践できる・わかりやすい栄養指導**」が実現されました！

(5)本日の感想・質問
<ul style="list-style-type: none"> ・話の最後に体に炎症がある時は、青魚を食べた方が良いと言っていましたが、青魚に炎症を抑える効果があるのでしょうか。 ・野菜は冷凍のブロッコリーやほうれん草は食べますが、他にオススメの食材はありますか？ ・鶏、豚、牛を全て摂った方が良いとありましたが、週ごとで変えていくような形でも良いのでしょうか。牛は少し値段が高く、買いづらいです。
<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みの時間が少ないので、簡単にできる料理を教えてください。
<ul style="list-style-type: none"> ・オフの日は食事がでないのですが、3食分のおすすめのメニューを教えてください。
<p>自分たちが摂取しなければならないものが全くとれてなく、食事のとり方が全くできていないことを知りました。ビタミンB群やC群など、以外ととっていないことも分かって、ビタミンも多くとるようにしたいと思いました。自分自身が今、何が足りなくてどのようなものを摂取したらいいか教えてください。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体が商売道具なので、今日この話を聞いてもっと体に入れる物などにこだわっていききたいと思います。体がいいコンディションならば、パフォーマンスも上がると思うので、栄養バランスをよく摂りたいと思いました。 ・自分はお酒が好きなので休みの日は、よく飲んだりするのですがお酒はあまり摂らない方がよろしいですか？また、飲んでもいいならどのくらいまでならいいですか？
<ul style="list-style-type: none"> ・食事をしっかり摂ることの大切さを知りました。プロテインばかりとっても意味がないと知れたので3食しっかり摂れるようにしたいです。 ・金銭的に余裕がないので、しっかり食事を摂りたいのですが安くしてしっかり栄養が摂れるものはないのでしょうか。 ・昼食の時に時間がなく料理したりすることができないのですが、すぐに作れる料理はないのでしょうか？
<p>今日の感想は、今までプロテインやサプリを飲めば良いと思っていたが、全くそうではないと知りました。</p>
<p>自分の毎日の食事を今すぐにも見直す必要があるなど感じた。今日か出来る範囲で変えていこうと思う。</p>
<p>自分自身の日頃の食生活がどれだけ悪いかが分かりました。体を大きくする1番の近道はバランスよく栄養を摂ることだと分かりました。また、睡眠もしっかりと摂っていききたいと思います。</p>
<p>今まで意識してきたことが、食事に大切な事のほんの一部であることに気がついた。</p>
<p>自分がどれだけ栄養が足りていないかわかった。すぐに参考にして食事に気を付けていききたいと思います。</p>
<p>自分の食事で取れていない栄養素について知ることができました。そして、食事を変えていけば体のづくりも変わってくることを知れたのでとても良かったです。</p>
<p>自分達にどれだけの栄養が足りていないのか分かりました、</p>
<p>難しいことが多く感じたが、コンビニで買えるものは買っていきたい。</p>
<p>栄養に関して自分は全然無知に近いのでもっと詳しく知りたいと感じた。自分は選手を引退して学生コーチになって、より自分の健康に気を遣うようになったので、より栄養に気を使いたいと思う。</p>
<p>とても勉強になりました。今は聞いたことを実践していい結果を残せるようにしたいと思います。</p>
<p>普段食事に気を使っているつもりでも全然意味がないと気づきました。これからはビタミンや鉄を今までよりも意識して摂取していこうと思います。</p>
<p>今回の講義を受講して、今私に足りていないものなど今まで十分に理解できていなかった。多くの新しい知識をつけることができたり、実際に実行してみたいと思うことに出会えたりすることができたのでプラスにすることができました。今後は、今回学んだ事を活かして食生活の乱れを治していきたいと思います。</p>
<p>自分も最近体力が落ちてきたかなと思っていままでの食事を色々考えていたらやっぱり鉄分とかが足りていなくなったのでレバーや卵、納豆などを摂取していこうと思いました。これからもよろしくをお願いします。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・しっかりとたんぱく質、エネルギー、鉄をとると目覚めが良い。 ・鉄をしっかりとると酸素をためれる。 ・魚肉ソーセージ、レバー、きのこを食べる。とてもよく分かりました。聞きたい事はメールで送らせていただきます。
<ul style="list-style-type: none"> ・今回有難うございました。自分達がいかに良くない食事をしていたかをよく分かりました。 ・なかなか自分も体が大きくなって困っていたのですが、今回の講義で実践しようと思いました。また自分から質問あればメールさせていただきます。
<p>今回の話を聞いて、栄養をとることの大切さを改めて感じたので気を使って自分の体に良い影響を与えられるようにしたいと感じた。</p>
<p>本日の講義を聞いて、今の自分にはどんな栄養素が足りていないか知ることができた。家の食事ではある程度ビタミン等を摂取できていたと思っていたが、全然足りておらず、また日頃から乳製品を摂取する習慣がないためカルシウムや鉄も足りていないことが分かった。これからこの講義で学んだことを生かしていきたい。</p>

料理動画公開

【内容】

学生の生活スキルの習得および健康的な学生生活を送るための支援として、種々な料理のレシピ動画を作成し、九州共立大学のYouTubeチャンネルにアップロードし、学生が動画を見ながら調理できるツールを整えました。



さんま缶詰の卵とじ

再生回数
313回



納豆お好み焼き

再生回数
659回



いわしの缶詰の煮物

再生回数
441回



厚揚げとピーマンの玉子丼 再生回数
451回



ツナ缶簡単パスタ

再生回数
556回



ミートドリア

再生回数
434回

再生回数 (令和3年3月25日現在)

スポーツ栄養研究センター講演会

【内容】

令和2年4月に設置されたスポーツ栄養研究センターの開設イベントとして、本学にスポーツ栄養研究センターを開設したことの意義や活動内容について、大学内外に広く報せる手段として記念講演会を開催し、参加するメンバーに対する情報の提供を行うとともに、マスコミの報道等によるスポーツ栄養研究センター設置の認知拡大を図ることを目的とし、講演会を開催しました。

日時：令和2年12月12日（土）

場所：自由ヶ丘会館4階 多目的ホール

参加者数：230名

講演会内容

13：00～13：10 開会、奥田学長 開会挨拶

13：10～14：10

<基調講演>

不二製油グループ本社(株) 代表取締役社長 清水洋史氏

— 休憩 5分 —

14：20～15：20

<特別講演>

東京聖栄大学 健康栄養学部 助手

柴田隆一氏（北京オリンピック代表）

— 休憩 5分 —

15：30～15：55

パネルディスカッション

講師とクラブ所属学生（個人競技、団体競技から各1名）

15：55～16：00 船津センター長 閉会挨拶、閉会



九州共立大学 学長 奥田 俊博



不二製油グループ本社株式会社
代表取締役社長 清水 洋史 氏



北京オリンピック競泳日本代表
東京聖栄大学 健康栄養学部 助手
柴田 隆一 氏



パネルディスカッション



スポーツ栄養研究センター運営委員

所 長 船津京太郎 (九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科 教授)

副所長 巴 美樹 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 教授)

委 員 澤田 和英 (九州共立大学 経済学部 経済・経営学科 教授)

長谷川 伸 (九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科 教授)

樋口 行人 (九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科 教授)

辰見 康剛 (九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科 准教授)

宗 まりこ (九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科 准教授)

山本 亜依 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 講師)

新富 瑞生 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 講師)



九州共立大学
KYUSHU KYORITSU UNIVERSITY

令和 2 年度 九州共立大学 スポーツ栄養研究センター 報告書

発行 令和 3 年 3 月

学校法人福原学園

九州共立大学 スポーツ栄養研究センター

〒807-8585 北九州市八幡西区自由ヶ丘1-8

TEL&FAX 093-693-3237 E-mail k-nutri@kyukyo-u.ac.jp