

令和5年度
スポーツ栄養研究センター
報告書

九州共立大学スポーツ栄養研究センター報告書 第4号刊行にあたり

九州共立大学では、本学の「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「家政学部栄養学科」が連携、中心となり、2020年4月に「スポーツ栄養研究センター」を開設しました。本センターでは、①より進化する「アスリートサポート」、②日本人アスリートに合わせた「教育・研究」、③スポーツ栄養を通じた「地域連携」、この3つのポイントをミッションとした活動を行っています。

主な活動を簡単にまとめます。第1のポイントである「アスリートサポート」として、本学男子サッカー部への栄養講義とスポーツ栄養研究センター講演会を開催しました。サッカー部選手にはサッカー選手に求められる栄養の基礎知識の講義がなされ、センター講演会ではアスリートの運動機能と栄養指導についての講義がなされました。全国大会7連覇中の名城大学女子駅伝部への栄養指導についての大変意義深いものでした。第2のポイントの「教育・研究」については、本センターが出版する「スポーツ栄養研究センター紀要」に、本センターの運営委員の先生方の成果を含め、まとめられておりますので、ご参照ください。第3のポイントの「地域連携」では、昨年度に引き続き、ギラヴァンツ北九州選手への栄養指導とともに、ギラヴァンツ北九州と共同で地域の小学生や中学生へのサッカークリニックをサッカー部に協力いただき開催しました。このクリニックでは、同行いただいた保護者の方々に対してアスリートを目指す成長期の子供たちの栄養について講演、子供たちとともに実食により必要な栄養について体感いただきました。

以上は主な活動であり、これ以外のものも含めて今年度の活動を本誌にて紹介しております。是非とも本誌をご一読いただくことで、本センターの活動をご理解いただき、本センターのさらなる発展に向けてのご指導ご鞭撻を賜りますよう、切に希望いたします。

Contents

男子サッカー部への栄養講義	1
SDGs ジビエカレー開発キックオフイベント開催	2
「ジビエカレー」販売開始	5
ギラヴァンツ北九州栄養指導講習会	8
第1回 SDGs サッカークリニック【小学生の部】	11
第2回 SDGs サッカークリニック【中学生の部】	18
スポーツ栄養研究センター講演会	24
地域サッカークラブへのサッカークリニック栄養セミナー DVD・レシピ集配布	26



男子サッカー部への栄養講義

2023 (令和 5) 年 7 月 11 日 (木) に、本学男子サッカー部 A チームと新 1 年生に対して、「近年のサッカー選手の栄養の基準」の講義が開催されました。

管理栄養士である九州共立大学スポーツ学部の樋口行人教授が、サッカー競技の特性から始まり、日本サッカー協会 (JFA) の「栄養ガイドライン」、国際サッカー連盟 (FIFA) 下部組織である FIFA 医学評価研究センター (F-MARC) の「サッカー選手の栄養ガイドライン」を解説した後、プレミアリーグのチームの栄養士であった Ranchordas 氏の近年報文を基に、いつ何をどのくらい食べるかの実践に近い講義を行いました。

サッカーという競技は、マラソンのような持久性運動と異なり、高強度運動をくり返すことから、回復能力 (乳酸除去能力) が重要であるとともに、ダメージも大きいいため、食事の影響力は大きく、選手の行動変容を促す内容となりました。

サッカーの競技特性②

スポーツ生理・栄養の初歩的テキストの場合、

- パワー系 (一瞬で終わる運動)
- 持久系 (ゆっくり長い運動)

に分けがらだが、

サッカーという競技は、

- 高強度運動の回復能力
- 乳酸耐性の能力 (乳酸を処理できる能力)

永らく乳酸耐性という言葉が使われてきたが、近年は**乳酸除去能力**と呼ばれる

スポーツ選手が利用可能なガイドライン (基準)

- アメリカスポーツ医学会 (ACSM) 他 (2000~)
- 日本スポーツ協会 (2001~)
- 国際オリンピック委員会 (IOC) (2003~)
- 国際サッカー連盟 (FIFA) (2006~)
- 国際陸連 (IAAF 現WA) (2007~)
- 国際スポーツ栄養学会 (ISSN) (2007~)

最新版は2016 NAP2016と呼ばれる

ハイパフォーマンススポーツセンターのホームページに載っているもの

糖質の基準④

体重約80kg

Ranchordasら (2017) 試合直後

試合直後

- 60g糖質 + 40gホエイプロテイン

試合30~60分後

- 60g糖質

試合後3時間以内

- 80g糖質 + 30gタンパク質

ここで摂る分、

ここは少なめでも

試合後の話

補足 タンパク質の1回摂取量

食べ方の違いによるたんぱく質合成への影響

筋たんぱく質合成速度 Myofibrillar FSR (%・h⁻¹)

12時間

40g×2回 摂取

20g×4回 摂取

10g×8回 摂取

(Areta et al. J Physiol 591.9 (2013) pp 2319-2331 より改変)

この論文は、1回20g摂取がよいという意味ではないことに注意
他論文でも、1回摂取量は20gと40gで有意差なしとの報告あり (Mooreら 2009)

SDGs ジビエカレー開発キックオフイベント開催

7月12日（水）九州女子大学弘明館1階実習食堂にて、豊前市・九州女子大学・ギラヴァンツ北九州との共同プロジェクトである、SDGs ジビエカレー開発キックオフイベントが行われました。



このプロジェクトは、ギラヴァンツ北九州とパートナーシップを締結する本学とギラヴァンツ北九州とフレンドリータウンを締結している豊前市、そして、ギラヴァンツ北九州が間に入る形で実現しました。

豊前市では、シカ・イノシシによる農作物被害が深刻で、農作物の被害を少しでも減らすため、イノシシ・シカの駆除をしています。駆除後の活用策も課題に上がっており、そこでジビエ肉の活用実績のある九州女子大学家政学部栄養学科の巴美樹教授に声がかかり、栄養学科の学生と教員の試行錯誤のうえ、今回、商品化までたどり着くことができました。

完成披露ということで、本学の奥田俊博学長、豊前市の後藤元秀市長、ギラヴァンツ北九州の石田真一社長をはじめ、九州女子大学栄養学科教員、学生、その他関係者が出席し、試食会も行われましたので、その模様をお伝えします。



入口では、レシピ制作に関わった栄養学科の学生たちがアattendしました。また、多くのマスコミの方たちも来場されました。



はじめに、豊前市の後藤市長、本学の奥田学長、ギラヴァンツ北九州の石田社長による挨拶の後、商品化にあたっての基調講演が行われ、九州女子大学からは栄養学科の山本亜衣准教授が発表しました。



その後の試食会では、報道陣に囲まれながらの試食でしたが、「美味しい」「臭みがない」「食べやすい」等の高評価をいただきました。

試食会の後、学生たちは、フォトセッションやインタビューと大忙し。普段はできない経験ができました。



全員で記念撮影をして終了となりました。



このイベント終了後、マスコミの皆さんにも「ジビエカレー」をご試食いただき、関係者同様に高評価をいただきました。

なお、この模様は、7月12日(水) 夕方のTNCテレビ西日本「記者のチカラ」やNHK「NEWSブリッジ北九州」でも放送されました。



巴教授と豊前市の後藤市長との記念撮影

巴教授とギラヴァンツ北九州の石田社長との記念撮影



このジビエカレーは、今後、ミクニワールドスタジアムのホームゲームや豊前市の道の駅などで販売されます。

是非ご賞味ください。



「ジビエカレー」販売開始

九州女子大学は、ギラヴァンツ北九州、豊前市と共同で猪肉と鹿肉を使用したレトルトのジビエカレーを開発しました。このプロジェクトは、鳥獣被害に悩む豊前市の課題解決とともに、ギラヴァンツ北九州の栄養指導に取り組んでいる栄養学科の学生の学びの場の創出を兼ねたSDGs プロジェクトです。レシピは学生たちが考案したもので、鳥獣害対策として捕獲されたシカやイノシシの肉が使われ、15種類のスパイスを調合して臭みを消し、香り豊かな仕上がりとなっています。

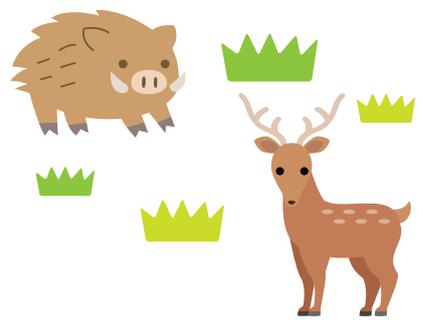
7月12日にはジビエカレーのプレスリリースイベントとして、九州女子大学でジビエカレーの紹介と試食会が行われ、多くの報道陣より取材を受けました！7月16日、ジビエカレーの初販売がギラヴァンツ北九州の試合に合わせてミクニワールドスタジアムで行われ、販売時には栄養学科の学生が参加しました。



16時の販売開始とともに、ギラヴァンツ北九州のファンの方々が次々に購入され、2時間で155個の販売となりました。さらに、今回はギラヴァンツ北九州の選手やギランも賛同し、サインのサービス付きという事でファンの方々の感激する様子が印象的でした。



ギラヴァンツ北九州





18時、フィールドでは試合開始前からファンが一丸となって応援歌を歌うなどして熱気に包まれており、学生達も販売終了後、すぐにギラヴァンツ北九州の勝利を願って大声援を送りました！

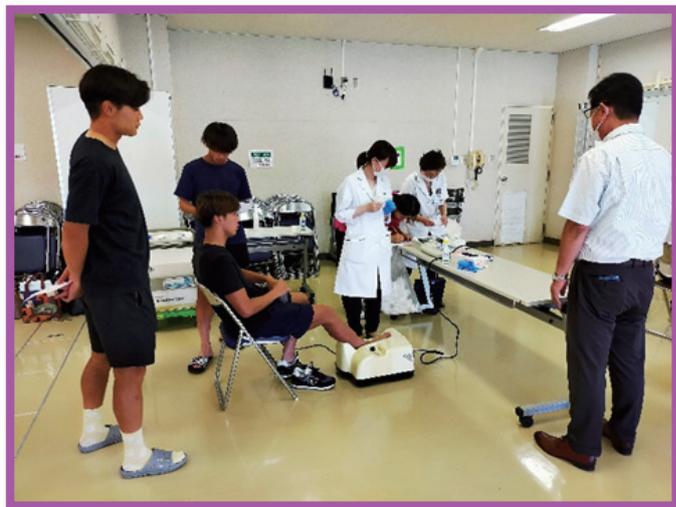
今回の試合は引き分けでしたが、ギラヴァンツ北九州もこのジビエカレーを食べて来年は優勝を目指します!! 皆様どうぞご賞味ください。



ギラヴァンツ北九州栄養指導講習会

7月27日（木）に、本城陸上競技場で「ギラヴァンツ北九州栄養指導講習会」が開催されました。

まず、九州女子大学家政学部栄養学科巴ゼミ、山本ゼミの3年生、4年生とともに、選手の骨密度、握力、四肢の骨格筋量と関係するふくらはぎ周囲長の測定を行いました。



骨密度測定の様子



握力測定の様子



ふくらはぎ周囲長の測定の様子

測定の後には、巴教授より「強くなるための栄養学」と題して朝食、昼食、夕食のバランスなど前回の食事調査結果の集計から見てきたチーム全体の食事に関する問題をひとつずつ丁寧に取り上げ、強くなるために必要な栄養摂取の量や摂取のタイミング、試合（運動）前、試合（運動）後、オフの日の食事について熱演されました。講義の後半では食事の改善点の例として数人の選手をピックアップし、乳製品や果物の摂り方など具体的な方法を示すとともに選手への温かいエールが送られました。



巴教授による栄養講習会の様子

講義後は、個別の栄養指導と第2回食事調査アンケートを実施しました。



第2回食事調査アンケート回答中の様子

選手の皆さんは骨密度やふくらはぎ周囲長の測定は初めての方が多く、測定結果を楽しみに測定に臨まれていました。また、握力も以前の結果と比較したり、他の選手たちの結果と比較しながら測定を楽しんでいる様子でした。

巴教授による栄養講習会では講義前に測定した骨密度の結果の話なども盛り込まれ、選手たちも非常に興味津々でメモをとりながら聞いており、真剣な様子がとても印象的でした。また、講習会後半ではどの選手が事例としてピックアップされるのかドキドキしながら、とても盛り上がって講義を受けていました。

個別の栄養指導では具体的な食事の摂り方など真剣に質問をされる選手も多数おりました。また、以前、第1回の食事調査アンケート結果をもとに食事の改善点についてまとめた用紙を個別に配布しておりましたが、その結果をみて、今回の講習会までに改善している選手もみられました。これらのことから、栄養の大切さを理解して実践しようとする選手が以前より増えたと感じました。

講習会には、選手の他に監督やトレーナーなど選手をサポートしている方々もたくさん参加されており、ギラヴァンツ北九州が一丸となって強いチームになろうという意思を強く感じました。

今回、スポーツ選手の骨密度を始めて測定しました。ギラヴァンツ北九州の選手たちの食事調査結果から予想していた骨密度とは異なる測定結果がみられ大変興味深い体験をすることができました。握力は全身の筋力と相関するといわれています。今年の2月に行われた第1回栄養講習会の際に握力を測定していたので、5か月間でどのように変化をしたのかこれから解析するのが楽しみです。

講習会に参加した学生も、知識を実践に生かす体験をすることができ非常に良い経験をすることができたと話していました。また、基礎栄養学などもう一度きちんと勉強する必要があると再認識することができたという学生もおり、学生の学習意欲を向上させる非常に有意義な機会となりました。

測定、講義、アンケート調査、個別指導と盛りだくさんの内容で、2時間半が速く感じるほど非常に中身の濃い時間であったと思います。私たちの活動で選手が少しでも良い方へ変われば非常にうれしいです。

第1回 SDGs サッカークリニック【小学生の部】

8月27日（日）に北九州市、学校法人福原学園、ギラヴァンツ北九州主催で「SDGs サッカークリニック2023（小学生の部）」が開催され、親子27組（保護者27名、子ども27名、計54名）の方が参加されました。



プログラムのひとつである「栄養セミナー」では、巴ゼミ、山本ゼミの学生によるメニュー紹介と巴教授による小学生アスリートの栄養の摂り方についての講義が行われました。

ゼミの学生は「フレンチドッグ」「納豆お好み焼き」「切り干し大根と豚肉の味噌炒め」「切り干し大根のサラダ」「いりこピーナッツ」の5品をつくり参加した子どもたちや保護者の方に食べていただきました。



1.ソーセージに串を刺します



2.衣を混ぜ合わせます



3.衣をつけて油で揚げたら完成です

写真 フレンチドッグの調理の様子

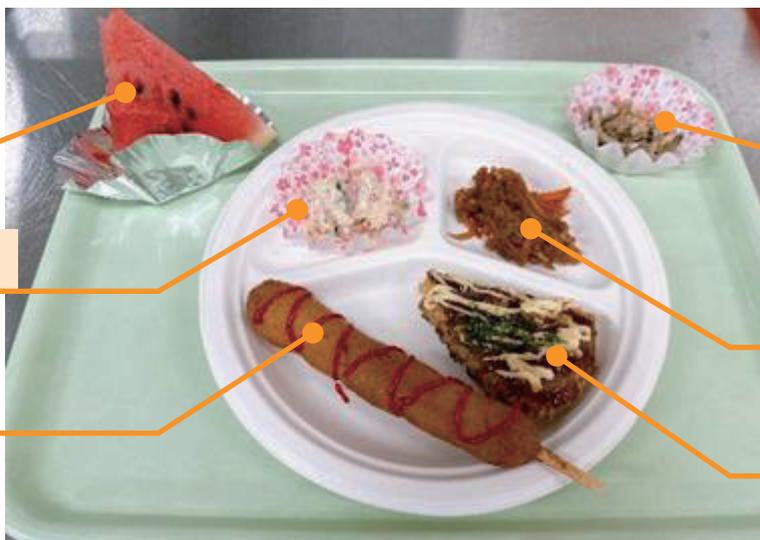


切り干し大根と豚肉の味噌炒めは、
大きな回転窯で調理しました。

スポーツをする子どもたちに必要なたんぱく質やカルシウム、マグネシウム、ビタミンB₁などが手軽に摂れる、「安くて簡単！おいしく調理」できるメニューです。調理した学生が、それぞれの料理について作り方とポイントを説明しました。フレンチドッグに使用した魚肉ソーセージやいりこにはカルシウム、切り干し大根にはマグネシウムや食物繊維がたくさん含まれています。また、たくさん運動して汗をかいた後に補給したいミネラルを豊富に含むスイカをデザートに提供しました。



写真 配膳の様子



スイカ

いりこピーナッツ

切り干し大根のサラダ

切り干し大根と
豚肉の味噌炒め

フレンチドッグ

納豆お好み焼き

発表練習も頑張りました！



調理のポイントを
実演を交えて紹介
しました。



写真
学生代表の挨拶(上)
とレシピ紹介(右)





写真 食事中の様子

また、巴教授により成長期にスポーツをする子どもたちの栄養の摂り方について保護者の方へ向けてセミナーが開催されました。「子どもの脂質、ビタミン不足に気づきました。朝食をしっかり取る、豚肉を食べることを心がけます。」「子どもの食事について悩んでいたのが、栄養セミナーを受講できとても実りある時間を過ごすことができました。」「先生の情熱を感じて勉強になりました！」など参加者の意見をいただき大変好評でした。昨年度に引き続き2度目の参加の方もおり、次回開催を希望される声も聞こえてきました。



写真
栄養セミナーの様子



写真 永野選手、村松選手と一緒に

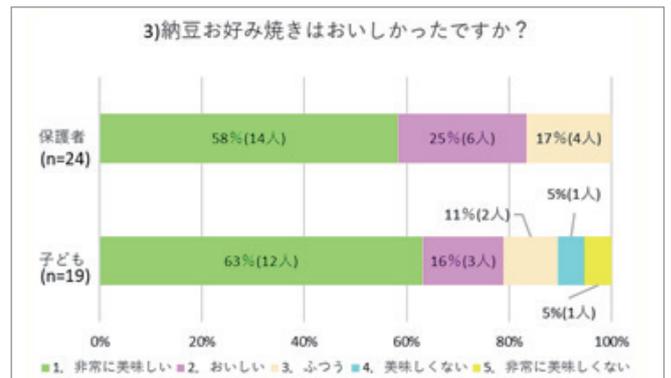
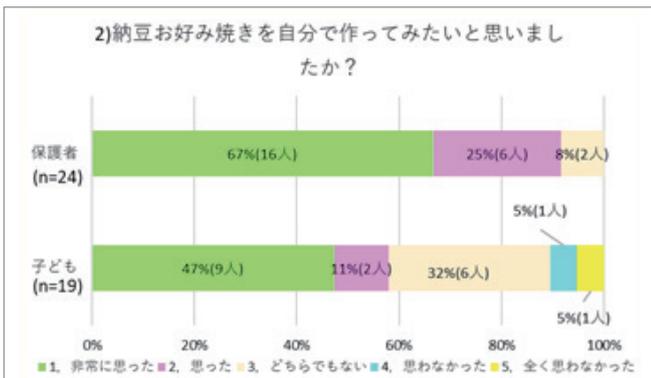
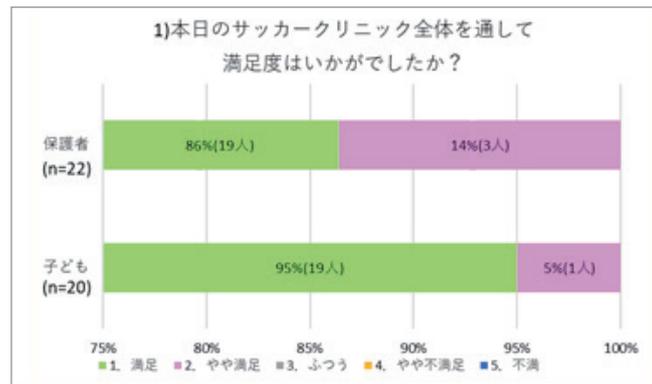
美味しそうに食べる子どもたちの笑顔や、アンケートの結果からとても満足していただけたように思います。最後にアンケートの集計結果を掲載します。

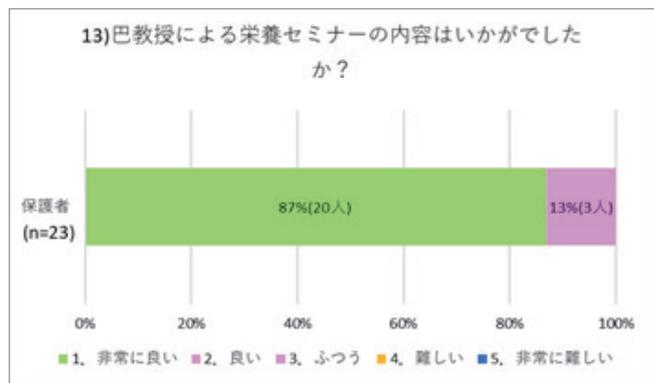
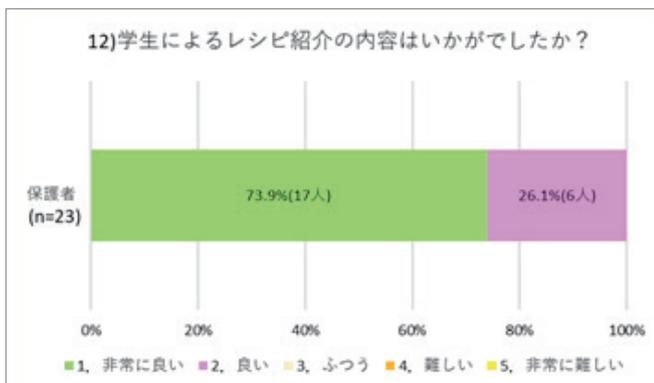
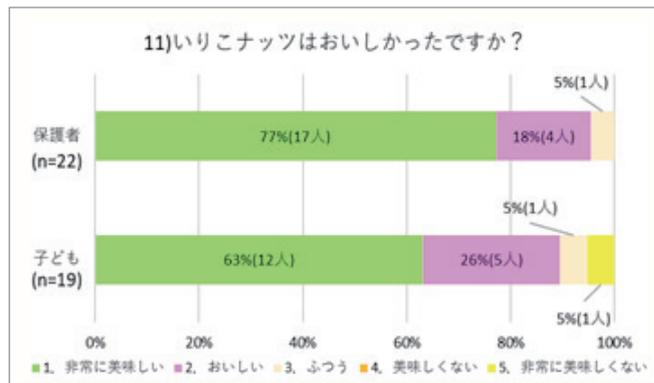
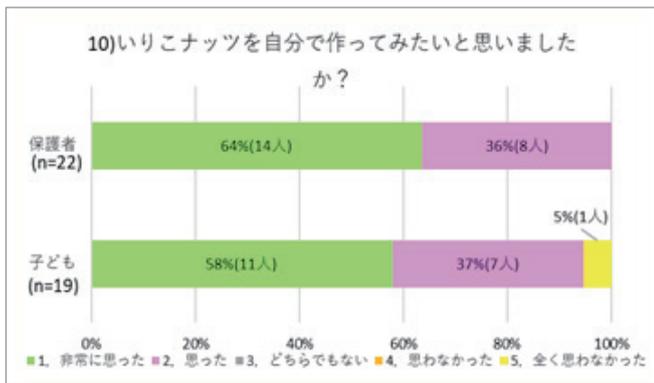
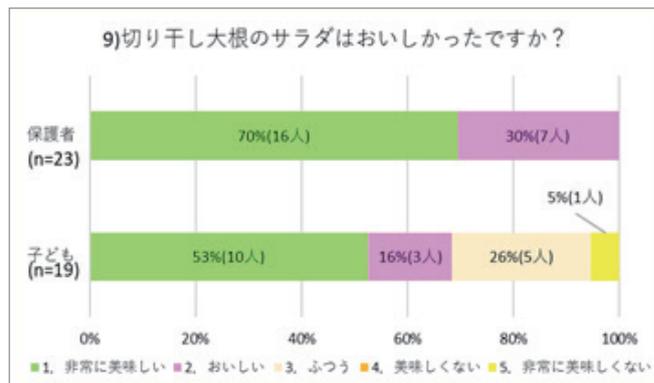
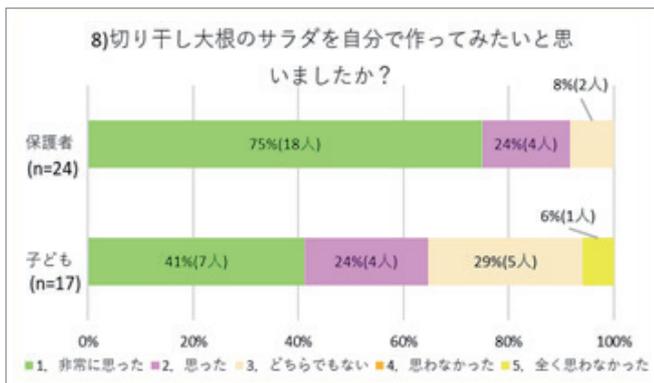
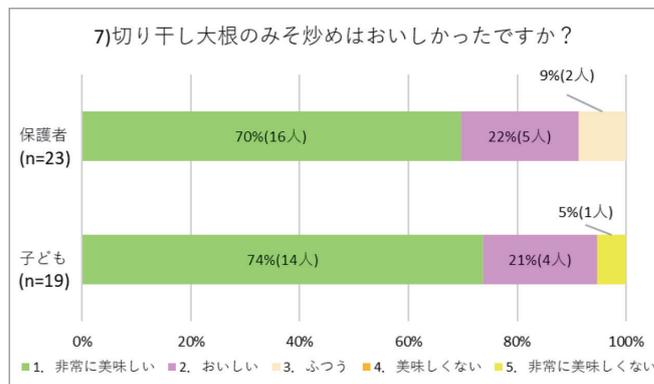
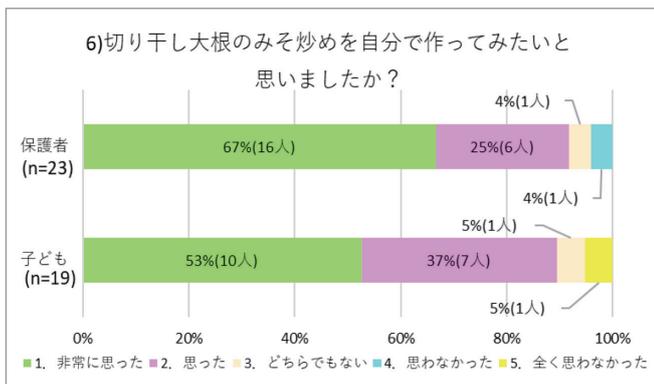
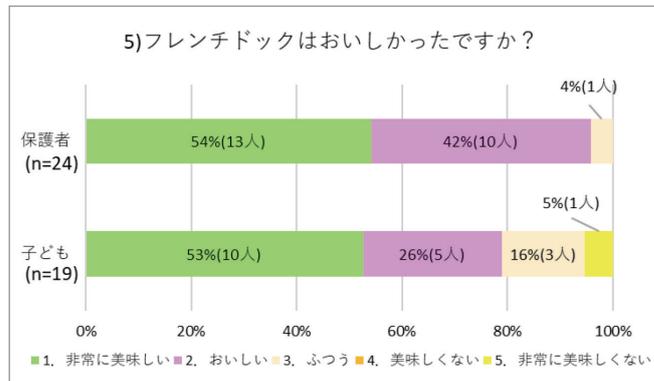
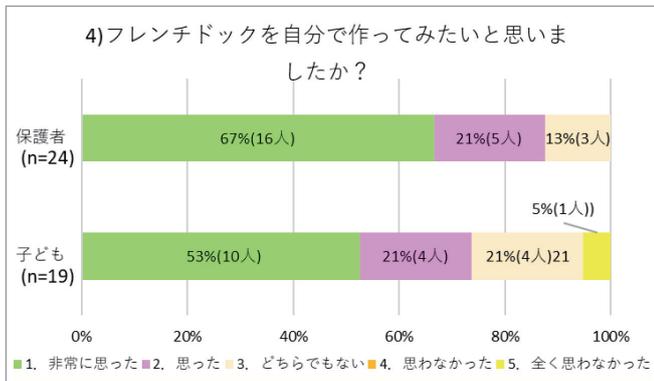
「SDGsサッカークリニック 2023 / 小学生の部」 アンケート集計結果

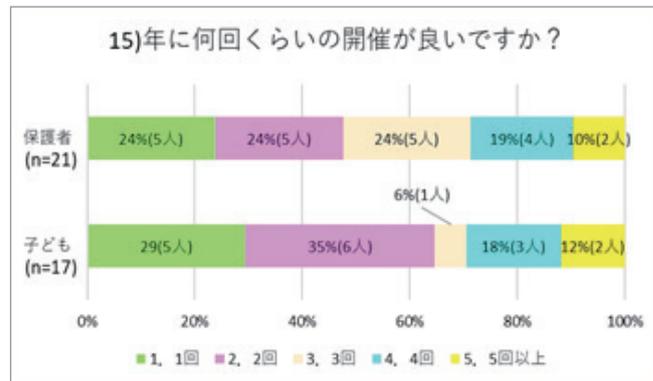
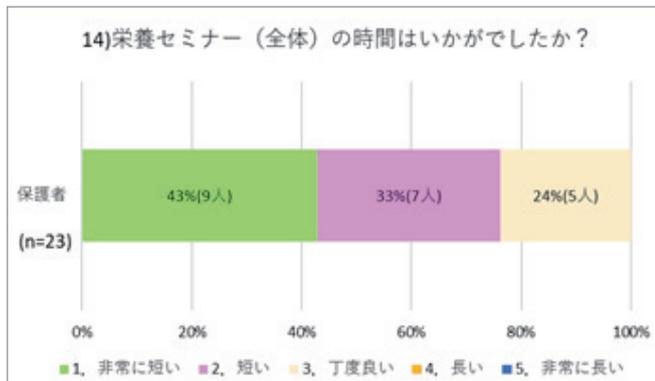
アンケート項目

<p>1) 本日のサッカークリニック全体を通して満足度はいかがでしたか？</p> <p>1. 満足 2. やや満足 3. ふつう 4. やや満足 5. 不満</p>	<p>2) 納豆お好み焼を自分で作ってみたいと思いましたか？</p> <p>1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった</p>	<p>3) 納豆お好み焼はおいしかったですか？</p> <p>1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない</p>	<p>4) フレンチドックを自分で作ってみたいと思いましたか？</p> <p>1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった</p>	<p>5) フレンチドックはおいしかったですか？</p> <p>1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない</p>
<p>6) 切干大根と豚肉のみそ炒めを自分で作ってみたいと思いましたか？</p> <p>1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった</p>	<p>7) 切干大根と豚肉のみそ炒めはおいしかったですか？</p> <p>1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない</p>	<p>8) 切干大根のサラダを自分で作ってみたいと思いましたか？</p> <p>1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった</p>	<p>9) 切干太鼓のサラダはおいしかったですか？</p> <p>1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない</p>	<p>10) いりこナッツを自分で作ってみたいと思いましたか？</p> <p>1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった</p>
<p>11) いりこナッツはおいしかったですか？</p> <p>1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない</p>	<p>12) 学生によるレシピ紹介の内容はいかがでしたか？</p> <p>1. 非常に良い 2. 良い 3. ふつう 4. 難しい 5. 非常に難しい</p>	<p>13) 巴教授による栄養セミナーの内容はいかがでしたか？</p> <p>1. 非常に良い 2. 良い 3. ふつう 4. 難しい 5. 非常に難しい</p>	<p>14) 栄養セミナー(全体)の時間はいかがでしたか？</p> <p>1. 非常に短い 2. 短い 3. 丁度良い 4. 長い 5. 非常に長い</p>	<p>15) 年に何回ぐらいの開催がよいですか？</p> <p>1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回 5. 5回以上</p>

2. サッカークリニックへの参加回数を教えてください。







感想やご意見、ご要望（自由記述）



保護者

- ◎試合がしたい。貴重な経験をさせて頂きました。子供達も楽しかったようです。素晴らしい企画なので、今後もぜひ続けて欲しいです。母校の方々が頑張っているのでも嬉しかったです。
- ◎試合がしたかったです。でも楽しかったです。栄養指導についてはシーズン毎の指導があれば面白いと思う。
- ◎とても分かりやすく、興味深いお話で大変参考になりました。忙しさや手軽さをつい求めてしまっていて反省しきりです。おにぎり、果物、野菜、青魚、豚肉をより多く摂れるように心掛けていきたいと思いました。親も子も大満足の充実した時間となりました。
- ◎子供がサッカーをやっているの、現在6年生でこれからも続けていくので食事の面でとても参考になりました。
- ◎巴先生のお話はとても勉強になりました。子供の脂質、ビタミン不足に気づきました。朝食をしっかりとり、豚肉を食べる心がけます。サッカークリニックもとても楽しかったです。本当に素晴らしいものに参加させて頂き、ありがとうございました。
- ◎子供達が参加したサッカークリニックとても楽しかったそうです。プロの選手と触れ合う貴重な経験が出来ました。栄養セミナーもとても勉強になりました。男の子3人の子育て中ですが、日々の食事に悩むばかりでした。今日教わったレシピや内容を参考に子供の健康をサポートしていきたいと思います。ありがとうございました。
- ◎美味しい料理と先生の楽しい講演有難うございました。
- ◎2度目の参加でしたが、今回もとても勉強になりました。次回もぜひ参加したいです。ありがとうございました。来年はビールを楽しみにしています。
- ◎ありがとうございました。親子共にとても楽しめました。素敵な思い出になりました。
- ◎食事の大切さを改めて感じ、とても勉強になりました。全部美味しかったです。
- ◎子供の栄養についてしっかりとした学習を初めて受けてみて先生の情熱を感じて勉強になりました。ぜひ回数を増やしてためになる講義を機会を増やして頂きたいです。
- ◎きれいなグラウンドでサッカーが出来て良かったと思います。バランスのとれた食事が大切と分かったので気をつけようと思いました。
- ◎栄養のお話がとても分かりやすく、今日は聞いて良かったです!!家で出来ること(おにぎり、豚肉などなど)を一つ一つやってみようと思います。また参加したいです。
- ◎昨年も参加させてもらい、今年も参加させてもらいありがとうございました。子供は池元コーチのサッカーが楽しく、母は栄養についてとても勉強になりました。切干大根がとても美味しくて、栄養価が高い事を初めて知りました。サッカーをする子供にとってバランスの良い食事が大切、白ご飯5~6杯、牛乳は400ml、心がけるようにして成長を見守りたいと思います。有料でも栄養セミナーに参加したいので、今後、数回あったらいいなと思います。ありがとうございました。
- ◎子供がアレルギーでナッツ系が食べれない場合、何か栄養価で代替食品はありますか。
- ◎栄養のことについて詳しく話が聞けてほんとによかったです。知らないことがたくさんで子供にまだまだ不足な点があることに気づいたので早速取り入れます。また機会があれば栄養についての話を聞きたいです。今日頂いたメニューも今日から作って食べます。ごちそうさまでした。
- ◎とても充実した時間を過ごすことができました。ありがとうございます。息子は良く食事を食べる方だと思っていましたが、先生のお話を聞き、食べる量がまだ少ないことに気が付きました。今後気をつけて料理を作ろうと思います。

保護者

- ◎栄養セミナーはとても勉強になりました。筋肉、体力をつけるのに鶏肉が良いと思っていました。が、豚肉が良いことを初めて知りました。ビタミン、カリウムなどの必要性も知ることができて良かったです。今後は、子供の食事を作る際には各栄養を考えながら作ろうと思います。すべての料理もおいしかったです。家でも作ってみたいと思います。本日は貴重な経験をありがとうございました。学生のみなさまありがとうございます。
- ◎初めての参加でしたが、とても良い時間を過ごさせて頂きました。子供たちのクリニック中も見かけたのですが、栄養セミナーももっと聞きたいなあと思いました。子どもがサッカー上手になりたいという気持ちをのばしていただけたようでありがとうございました。
- ◎子どもの食事について悩んでいたのが、栄養セミナーを受講できとても実りある時間を過ごすことができました。子供達もクリニックに参加でき、とても喜んでおりました。貴重な経験ありがとうございました。
- ◎当初のプログラム通り、栄養セミナーを子供に聞いてもらい、食生活を考えさせたかった。今後の開催の際にはご一考頂きたいです。

小学生

- ◎フレンチドックときりぼしだいこんがおいしかったです。
- ◎みんながやさしくてやりやすかった。おもしろかった。
- ◎とても勉強になりました。
- ◎とても楽しかったです。
- ◎もっとおいしいごはんがよかったです。
- ◎今日のサッカーで学んだサッカーを学校でしたいと思います。
- ◎サッカーのこつをおしえていただきありがとうございます。
- ◎色々な学年の人と取り組めてとてもおもしろかったです。今度からは練習7試合3くらいの内容でやりたいです。栄養の良い身近な食べることができました。〈原文ママ〉
- ◎おいしい物や楽しいたいけんがすごく楽しかったです。



令和5年第1回サッカークリニックの参加者27組（保護者27名、子ども27名、計54名）へアンケートを行った。アンケート回答者数は44名（保護者24名、子供20名）であった。サッカークリニック全体の満足度は保護者、子ども共に「満足・やや満足」が100%と高い評価であった。

すべてのレシピにおいて約85%の保護者が「作ってみたい」「おいしい」と回答していた。特にいりこナッツは全員の保護者が「作ってみたい」と回答しており、切り干し大根のサラダは全員の保護者が「おいしい」と回答していた。小学生は90%以上が切り干し大根のみそ炒め、いりこナッツを自分で作ってみたいと回答しており、他のレシピも約60%が「自分で作ってみたい」と回答していたことから、今回紹介したレシピは簡単で作りやすいと感じてもらったのではないかと考えられる。また切り干し大根のみそ炒め、いりこナッツは約90%が「おいしい」と回答しており、好評であった。

セミナーの内容については、学生によるレシピ紹介は保護者全員が「非常に良い（72%）」、「良い（保護者26%）」であり、巴教授によるセミナーも保護者全員が「非常に良い（87%）」、「良い（保護者13%）」と大好評であり、どちらも保護者のニーズに合った内容であったと考えられる。栄養セミナーの時間は、75%以上の保護者が「非常に短い（43%）」「短い（33%）」と回答していたことから、セミナーへの評価の高さが窺えた。

開催頻度については、保護者の53%、小学生の36%が年に4回以上を希望しており、引き続きサッカークリニックの継続が期待されていた。

また、昨年度に引き続き2回目の参加者はアンケート回答者数44名中7名（保護者4名、子供3名）であった。

第2回 SDGs サッカークリニック【中学生の部】

11月12日（日）に北九州市、学校法人福原学園、ギラヴァンツ北九州主催で「SDGs サッカークリニック（中学生の部）」が開催され、29名（保護者9名、中学生20名）の方が参加されました。



「栄養セミナー」では、栄養学科の学生が「ハヤシライス」「豚汁」「さばの骨・ドライトマト入りクッキー」「トマトいわしせんべい」の4品を調理し、参加した中学生や保護者の方にレシピを説明し、食べていただきました。



九州女子大学は北九州市とカゴメ株と連携し、SDGs をコンセプトとした安くておいしくてヘルシーなハヤシライスを開発し、北九州市の小、中学生の学校給食への導入を検討しています。今回、販売できない規格外の響灘菜園のトマトカゴメ株を提供いただき、ハヤシライスに使用しました。このハヤシライス1人分には50gのトマトが入っており、子供達の成長に必要なビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。保護者、中学生からも「最高においしい！自分で作ってみたい！」と大好評でした。



ハヤシライス

豚汁

また、「さばの骨・ドライトマト入りクッキー」「トマトいわしせんべい」は地元企業のえん・コミュニケーションズ㈱により提供された廃棄されるサバの骨や尾を使用したカルシウム豊富なお菓子です。

学生によるレシピの説明後、巴教授より栄養の摂り方についてのセミナーが開催されました。朝食の摂り方やご飯の量など、ギラヴァンツ北九州の選手への指導やこれまでのスポーツ栄養の実践から得たデータに基づき、具体的な指導がなされました。「スポーツをする息子の食生活の大切さ、改善への意識につながるセミナーでした」「朝にご飯たくさん食べます！野菜と果物もとります！」など参加者の食に対する意識を高めるセミナーとなりました。





学校法人福原学園 副理事長 奥田 俊博様 挨拶



北九州市市民文化スポーツ局 スポーツ部
スポーツ振興課 課長 大江 晃様 挨拶の様子



栄養セミナーを受講している様子



学生が調理を
している様子



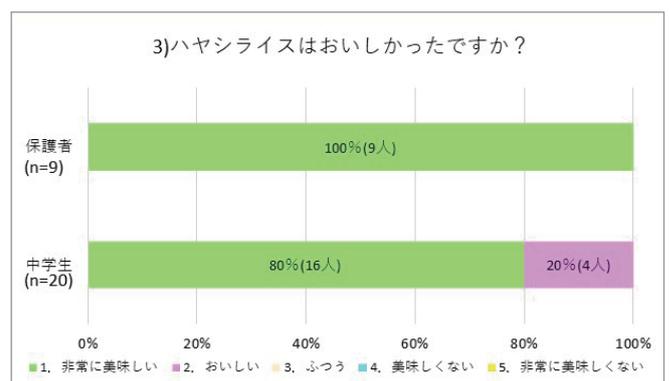
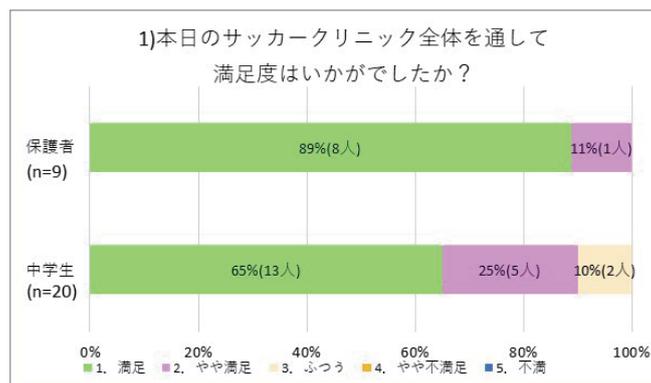
サッカークリニック練習風景と
見学の様子

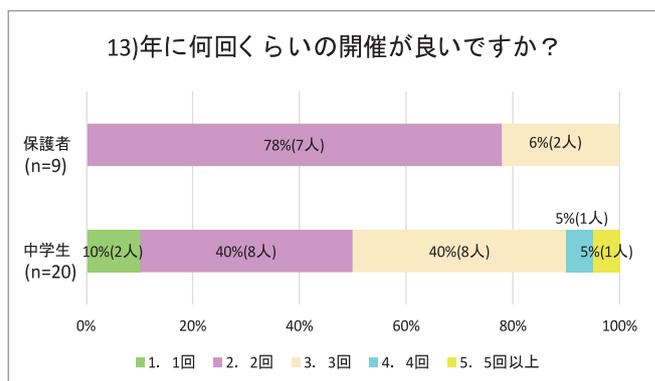
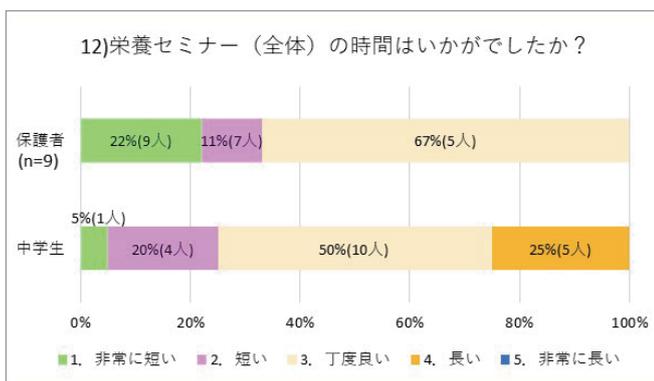
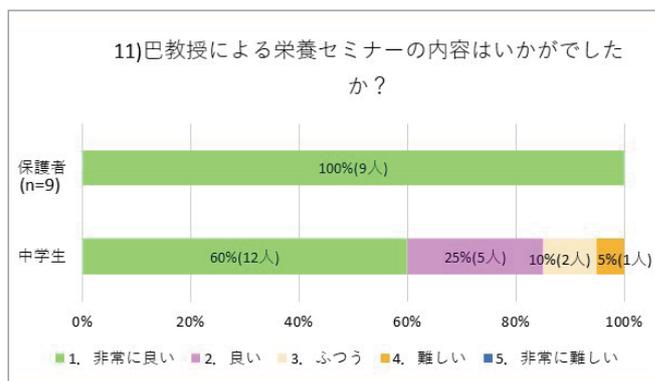
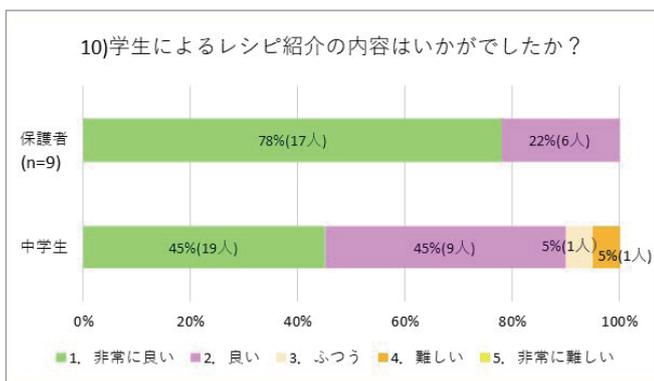
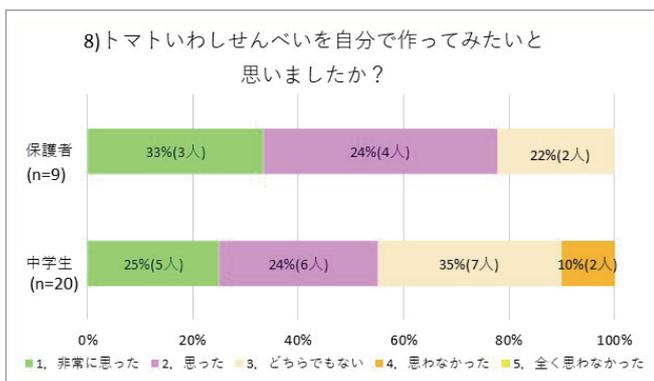
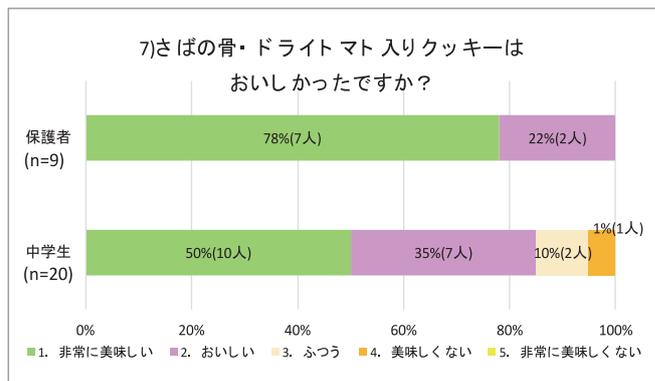
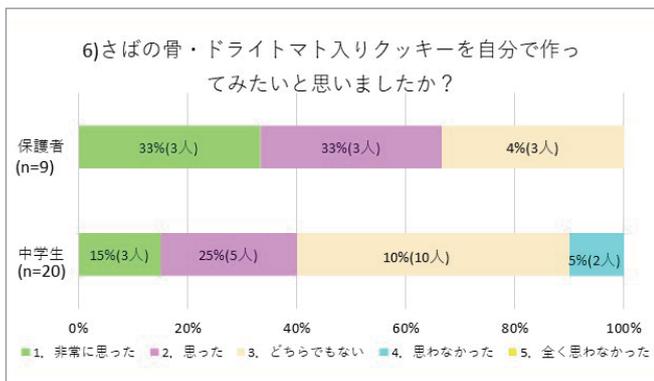
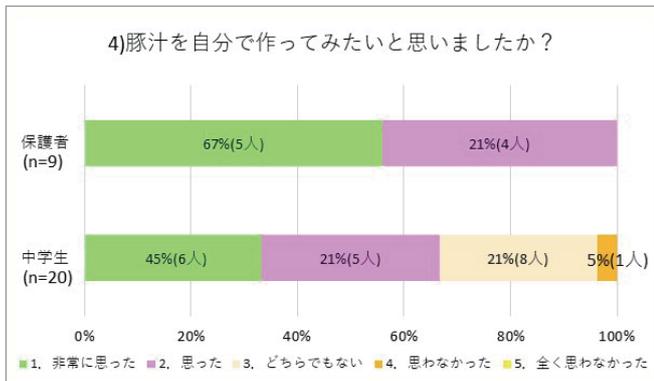


「第2回 SDGsサッカークリニック／中学生の部」 アンケート集計結果

アンケート項目

<p>1) 本日のサッカークリニック全体を通して満足度はいかがでしたか？</p> <p>1. 満足 2. やや満足 3. ふつう 4. やや不満 5. 不満</p>	<p>2) ハヤシライスを自分で作ってみたいと思いましたか？</p> <p>1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった</p>	<p>3) ハヤシライスはおいしかったですか？</p> <p>1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない</p>	<p>4) 豚汁を自分で作ってみたいと思いましたか？</p> <p>1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった</p>	<p>5) 豚汁はおいしかったですか？</p> <p>1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない</p>
<p>6) さばの骨・ドライマト入りクッキーを自分で作ってみたいと思いましたか？</p> <p>1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった</p>	<p>7) さばの骨・ドライマト入りクッキーはおいしかったですか？</p> <p>1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない</p>	<p>8) トマトいわしせんべいを自分で作ってみたいと思いましたか？</p> <p>1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった</p>	<p>9) トマトいわしせんべいはおいしかったですか？</p> <p>1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない</p>	<p>10) 学生によるレシピ紹介の内容はいかがでしたか？</p> <p>1. 非常に良い 2. 良い 3. ふつう 4. 難しい 5. 非常に難しい</p>
<p>11) 巴教授による栄養セミナーの内容はいかがでしたか？</p> <p>1. 非常に良い 2. 良い 3. ふつう 4. 難しい 5. 非常に難しい</p>	<p>12) 栄養セミナー(全体)の時間はいかがでしたか？</p> <p>1. 非常に短い 2. 短い 3. 丁度良い 4. 長い 5. 非常に長い</p>	<p>13) 年に何回ぐらいの開催がよいですか？</p> <p>1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回 5. 5回以上</p>		





感想やご意見、ご要望（自由記述）



保護者

- ◎とてもよかったです。中学生対象のイベントが少ないため参加できてうれしかったです。中学生は部活や試験で日程を合わせるのが難しいのでこのようなイベントの回数を増やしてほしいです。今回は直前での臨機応変な参加対応有難うございます。サッカーも食事最高でした。
- ◎サッカークリニックの時間をもう少し長くして欲しいなと思いました。食事は最高においしかったです。
- ◎2回目ですがいつも勉強になります。ありがとうございました。
- ◎成長期の息子の為、食事をしっかり気を付けていきたいです。有難うございました。
- ◎とてもいい経験になりました。自炊頑張ります！朝にご飯たくさん食べます！野菜と果物もたくさんとります！ケガしない！病氣しない！
- ◎教授によるセミナーやご飯はとても良かったが、大学の人や選手とサッカーを練習する時間を増やしてほしい。(2~3時間など)
- ◎スポーツをする息子の食生活の大切さと改善への意識につながるセミナーでした。ありがとうございました。

中学生

- ◎サッカーは楽しかったが、もう少しやりたかったです。ハヤシライス、豚汁、クッキーは全部おいしかったです。
- ◎朝からしっかりご飯を食べたり、朝、昼、夜のご飯の栄養などに気を付けて身長をのばしたいと思いました。
- ◎サッカーの練習が楽しかった。
- ◎中学生で食べる必要がある量や栄養素を知ることができてすごくためになりました。朝ご飯は欠かさず毎日食べてはいるのですが、量が足りていないことも分かったので、さっそく明日から量を増やそうと思います。ありがとうございました。料理も本当においしかったです。
- ◎選手や他の人との交流も楽しかったし、料理もおいしかったので来てよかったです。
- ◎野菜が嫌いだったけど、ハヤシライスはおいしく食べられました。ありがとうございました。
- ◎おいしいハヤシライスと豚汁、分かりやすい練習をありがとうございました。

令和5年第2回サッカークリニックの参加者29名(保護者9名、中学生20名)へアンケートを行った。アンケートの回収率は100%であった。昨年度に引き続き2回目の参加者はアンケート回答者数29名中6名(保護者3名、中学生3名)であった。

サッカークリニック全体の満足度は、「満足・やや満足」と回答した人が保護者100%、中学生90%と高い評価であった。

ハヤシライス、豚汁においてすべての保護者が「作ってみたい」「非常においしい」と回答していた。中学生においては、ハヤシライスは55%、豚汁は66%が「作ってみたい」と回答し、全員が「非常においしい・おいしい」と回答しており保護者、中学生ともに好評であった。

さばの骨・ドライトマト入りクッキー、トマトいわしせんべいにおいてもすべての保護者が「非常においしい・おいしい」と回答していた。また、中学生においてもさばの骨・ドライトマト入りクッキーは85%、トマトいわしせんべいは75%が「非常においしい・おいしい」と回答し、保護者、中学生ともに好まれていた。一方、「自分で作ってみたい」と回答した人はさばの骨・ドライトマト入りクッキーは保護者66%、中学生40%、トマトいわしせんべいは保護者67%、中学生49%であった。このことから、中学生にとっては難易度の高いレシピだったが、おいしさについては好評であり、給食などで出された時は好まれることが分かった。

セミナーの内容については、学生によるレシピ紹介は保護者全員が「非常に良い(78%)・良い(22%)」と回答しており、中学生も90%が「非常に良い(45%)・良い(45%)」と回答していた。巴教授によるセミナーは保護者全員が「非常に良い(100%)」と大好評であり、中学生も85%が「非常に良い(60%)・良い(25%)」と回答し、どちらも保護者、中学生のニーズに合った内容であったと考えられる。

栄養セミナーの時間についても、保護者の67%、中学生の50%が丁度良いと回答していたことから、適切な時間であった。開催頻度について、保護者は年に2回(78%)が最も多く、中学生は年に2回(40%)と年に3回(40%)という希望が最も多いことから、引き続きサッカークリニックの継続が期待されていた。感想や意見の中から、サッカーの時間をもう少し長くしたかったという声が見受けられた。

スポーツ栄養研究センター講演会

11月25日(土)、自由ヶ丘会館4階多目的ホールで、「スポーツ栄養研究センター講演会」を開催しました。今年度は「スポーツ選手の自己管理とは」との副題で、九州共立大学スポーツ学部 得居雅人先生と、名古屋学芸大学管理栄養学部 福岡恩先生による講演を拝聴しました。

スポーツ栄養研究センター 講演会

日時:令和5年

11月25日(土) 13:00~15:00

場所:九州共立大学 自由ヶ丘会館4階

～スポーツ選手の自己管理とは～

【講演1】 13:05~13:45

「アスリートのジャンプパフォーマンス」

講師:得居 雅人先生

九州共立大学スポーツ学部

～休憩～

【講演2】 14:05~14:50

「栄養面から考える

～名城大学女子駅伝部の選手へ、
ゼミ生による栄養サポートの取り組み～」

講師:福岡 恩先生

名古屋学芸大学 管理栄養学部



学内関係者の参加申込み
【部活動、学科を通しての出席申込は除く】
締切 11月20日(月)

スポーツ栄養研究センター宛てにメールで
お申込み下さい(学籍番号・氏名記載)
e-mail: k-nutri@kyukyo-u.ac.jp

得居先生からは、アスリートのジャンプについて、動画を駆使して、筋肉の動きとそのメカニズムを丁寧に解説していただきました。福岡先生の所属されている名古屋学芸大学 管理栄養学部では、全日本大学女子駅伝対校選手権大会で7連覇を達成した名城大学女子駅伝部の栄養指導に携わっており、栄養指導のみならず、実際に選手に

食事を提供することも行われおり、その現状と、単に筋肉をつけるだけでなく、体重管理も視野に入れた体力強化の難しさを分かりやすく講義いただきました。



演者の得居先生（左）と福岡先生（右）

今年度の講演会には、毎年参加している本学運動部の部員だけでなく、本センター副所長 九州共立大学スポーツ学部 樋口行人先生が指導されている特定非営利活動法人 LAC の市民アスリートの方や、九州女子大学家政学部栄養学科 1 年生が、授業の一環として聴講し、それぞれの見方で演者の先生のお話を熱心に聴講していました。



会場の様子

講演後の質疑応答でも、熱心に質問をする学生もあり、有意義な講演会となりました。



質疑応答の様子

本講演会は本センター発足以来、アスリートのパフォーマンス向上に向け、毎年外部講師を招いて、貴重な講演をいただいているものです。今後もいろいろな側面から本学運動部学生、女子大栄養学科学生、さらに地域の皆様に最新の情報を提供できる講演会を続けていきます。

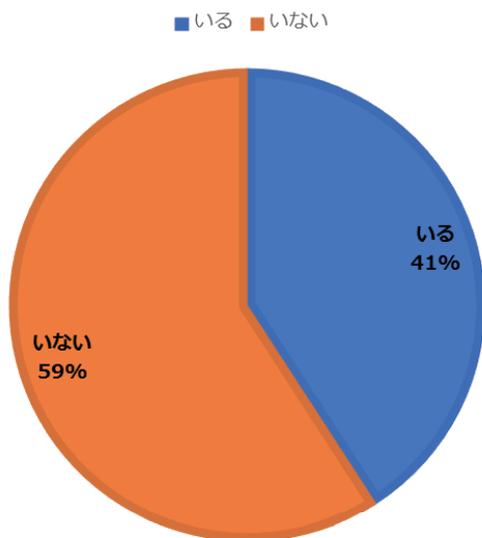
地域サッカークラブへのサッカークリニック栄養セミナー DVD・レシピ集配布

2022（令和4）年の当報告書にあるように、スポーツ栄養研究センターの大きなイベントである「SDGs サッカークリニック」の動画をまとめたDVDや、クリニックで試食したメニューのレシピ集を作製しました。2023（令和5）年度は、このDVD・レシピ集を近郊の地域サッカークラブ小学生選手保護者へ配布しました。

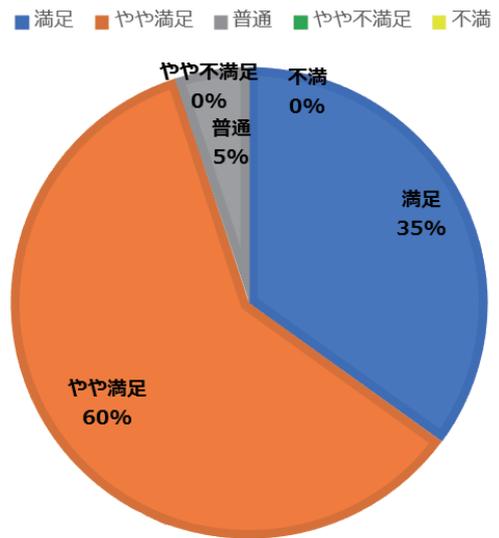
サッカークラブ小学生選手保護者の食態度・食行動の変容に貢献できればとの企画でしたが、併せて食環境についての調査も行いました。調査を行った地域サッカークラブでは、家庭間の食の連携もとれておらず、「食事の相談ができる人が周りにはいない」ことが明らかになりました。

本DVD・レシピ集が「役立ちそう」という意見や、レシピ集内のメニューを「作ってみたい」という意見も多くあり、サッカークリニックに来られない層へのアプローチとして、成果を挙げました。

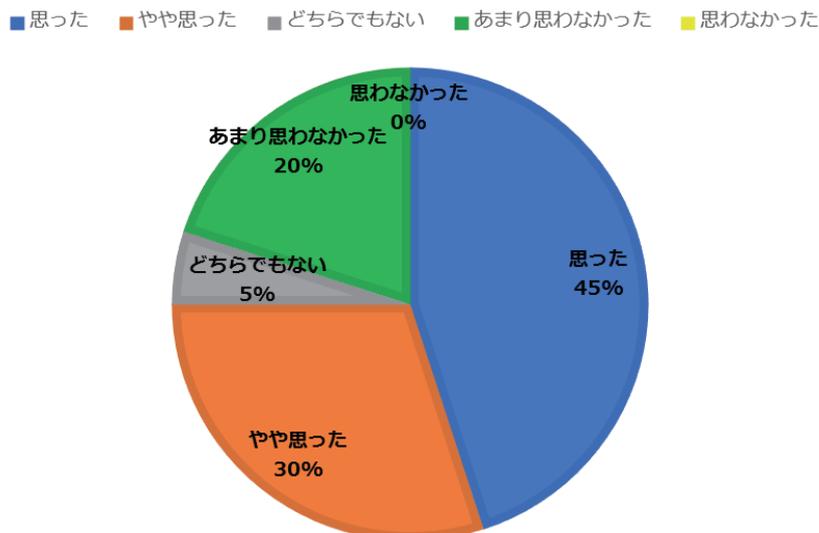
普段の食事について相談できる人がいますか



DVD・レシピ集の満足度



納豆お好み焼きを作ってみたいと思いましたか



スポーツ栄養研究センター運営委員

- 所 長 河野 光登 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 教授)
- 副所長 樋口 行人 (九州共立大学 スポーツ学部 スポーツ学科 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)
- 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)
- 巴 美樹 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 教授)
- 塩田 由紀 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 教授)
- 山本 亜依 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 准教授)
- 新富 瑞生 (九州女子大学 家政学部 栄養学科 講師)
- 武曾 歩 (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5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6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