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

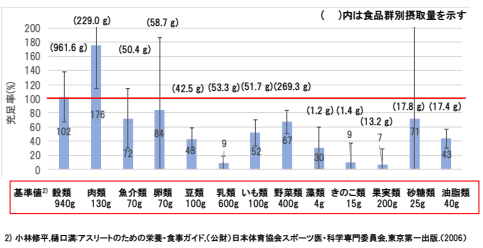
九州共立大学バスケット部の監督川面先生よりスポーツ栄養研究センター 副所長 巴 美樹教授へ栄養指導の依頼があり、上記の通り開催されました。

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。

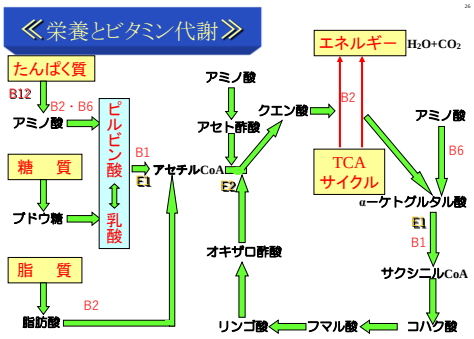
「休みの日に寝すぎて朝欠食すると、糖が枯渇しているため、間食に甘いお菓子をとった時にスーっと砂漠に水が吸い込むように糖を吸収して脂肪が増えます」「休みの日に 3 食きちっと食べないと筋肉の修復が追いつかずに筋肉が落ちます」など、学生はドキッとした様子で食生活を振り返っていました。

食事調査記入例

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 B_1 が重要であることが力説されました。



2) 小林修平,樋口満: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 B_1 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、巳先生に栄養講習会を行って頂きました。

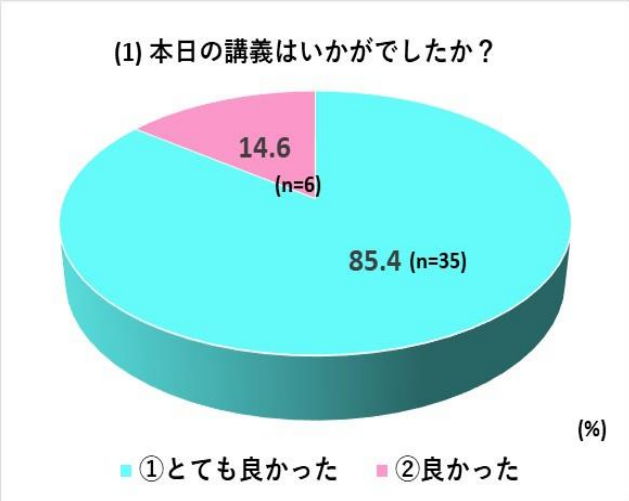
そして、今回の栄養講習会で学生達は、栄養についてハッと気付いた点が多かったと思います。何故、体重が増加できないのか、体脂肪が減少しないのか、疲れが取れないのかなど個々で感じ取った部分は、人それぞれ違うとは思いますが、競技力パフォーマンスを上げるための知識を学生が学んでくれたと思っています。しかし、栄養についてはまだまだ意識が低い学生もいますし、今後は「継続」がキーワードになると思います。是非、定期的に栄養に関する講習会の開催をお願いできればと思っております。

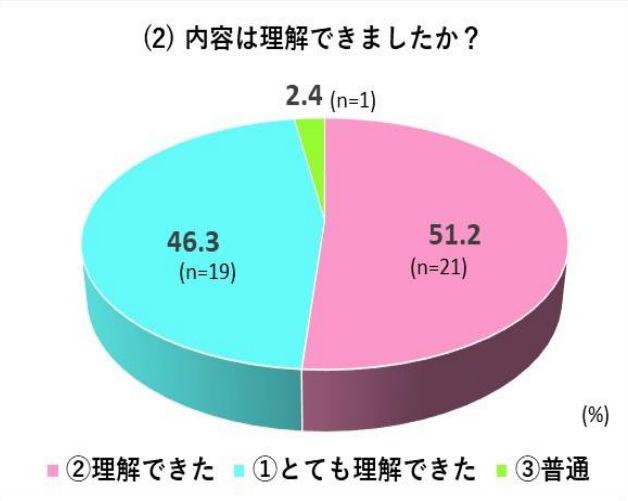
栄養指導受講後のアンケート結果

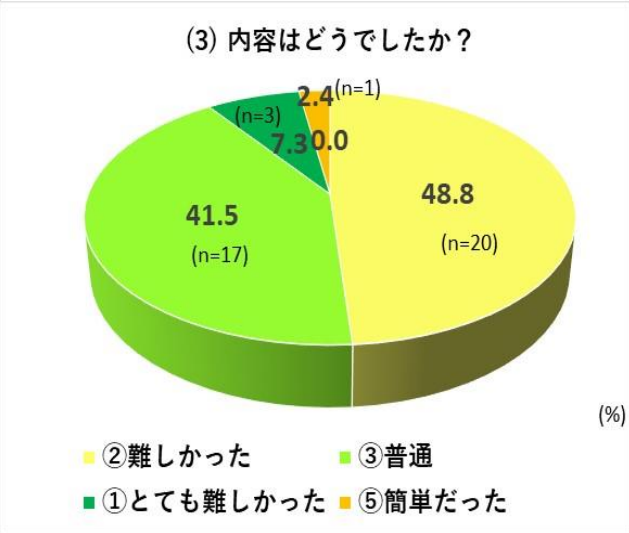
　栄養指導の講義受講後、活発な質疑応答が行われ、アンケートの感想の欄は 41 名全員がぎっちりと文字を埋め尽くしており、学生の熱心さが伝わってきました。
　また、巴教授は学生からのアンケートに記載された質問に対して、すぐにメールで一人一人全員に返信されました。

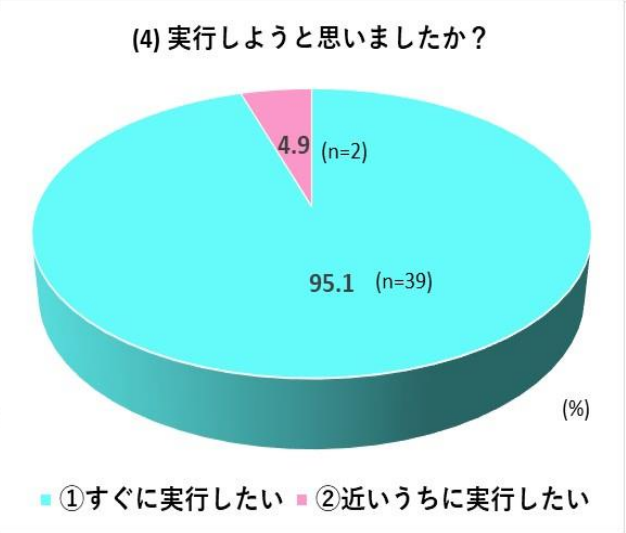
＜アンケート項目＞

(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









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と摂っていきたいと思いました。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たいと思いました。
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を聞いて思いました。
朝は食べる量が少なく、偏りのある食べを方をしていたので、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、ミネラルの重要さ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、休日だからダラダラ過ごすのではなく、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ましたが、スライドのデーターなどを見て、内容の部分にもっと意識を向けなければいけないなと感じました。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す。
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いけ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た食べれていないので、野菜ジュースなどもっと活用していきたいです。あとは、肉もとれば良いってものではないので、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っかりになってしまうので、変えていきたいと思いました。試合の前の食事は全然気にしていなかったので、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した。
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、食事を気を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と、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本くらい飲んでいるので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か分かりました。後、自分は鉄不足なのは自覚しているのですが、レバーが食べれずにいますい。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けど、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もうと思いました。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した。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に、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が全く分からなかったので、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ろしいです。
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にしたいと思います。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。