

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



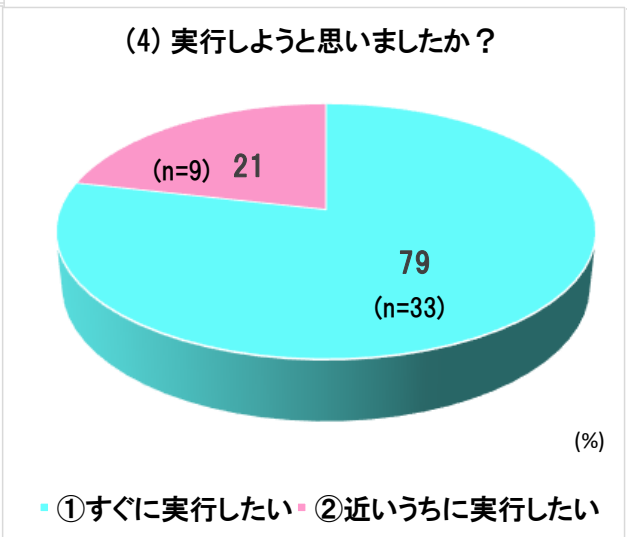
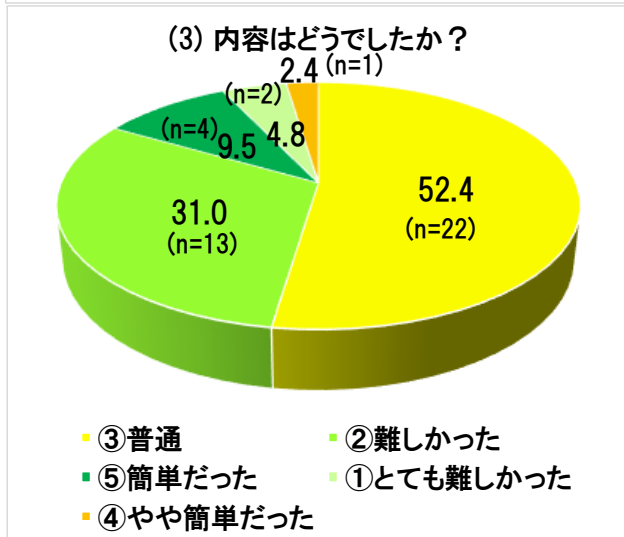
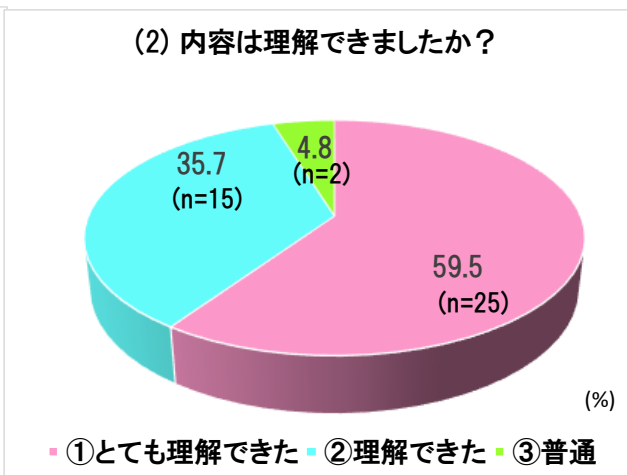
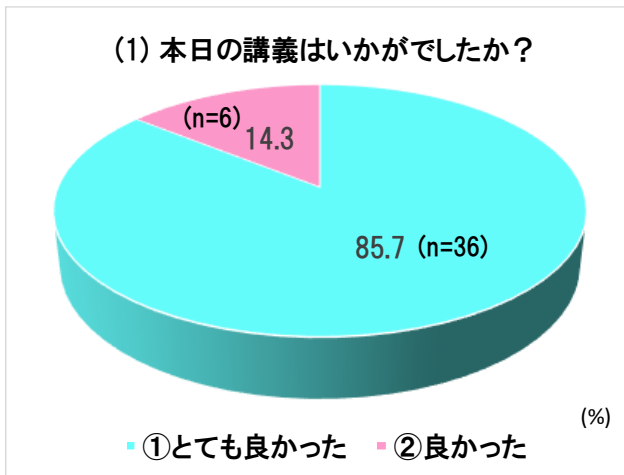
栄養指導受講後のアンケート結果

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



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・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。
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。
<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なさいと思いました。体がいいコンデションならば、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？
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。
自分の毎日の食事を今すぐにでも見直す必要があると感じた。今日か出来る範囲で変えていこうと思う。
自分自身の日頃の食生活がどれだけ悪いか分かりました。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なさいと思います。
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。
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なさいと思いました。
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つ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。
自分達にどれだけ栄養が足りていないのか分かりました、
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なさい。
栄養に関して自分は全然無知に近いのもっと詳しく知りなさいと感じた。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、より栄養にきを使いたいと思う。
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。
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。
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なさいと思います。
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足りてい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お祈りします。
<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ていこうと思いました。また自分から質問あればメールさせていただきます。
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。
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れ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なさい。