



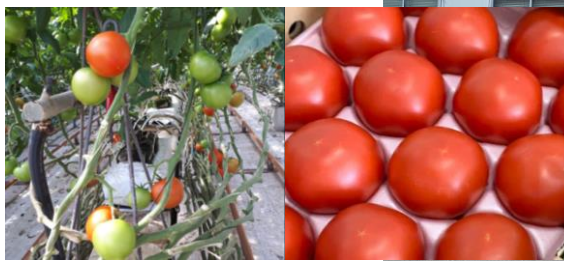
北九州市×ギラヴァンツ北九州×九州女子大学 ×九州共立大学スポーツ栄養研究センター 2023年 第2回 SDGs サッカー クリニック(中学生の部)の開催



2023(令和5)年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。



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(株)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





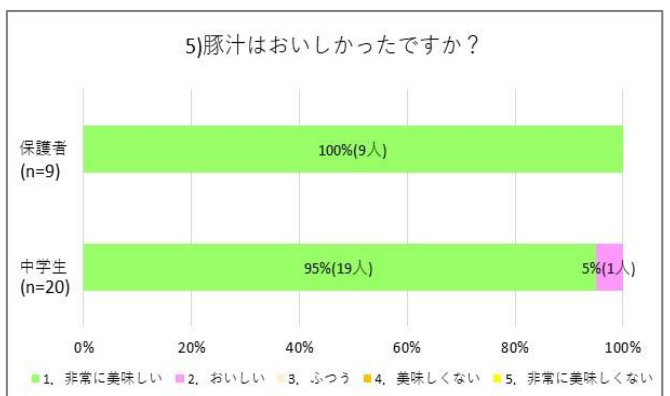
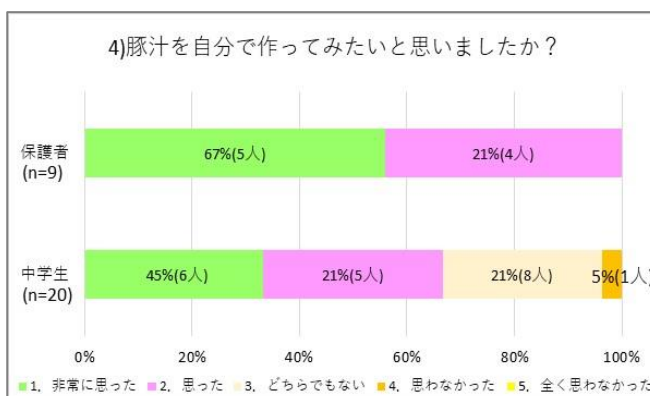
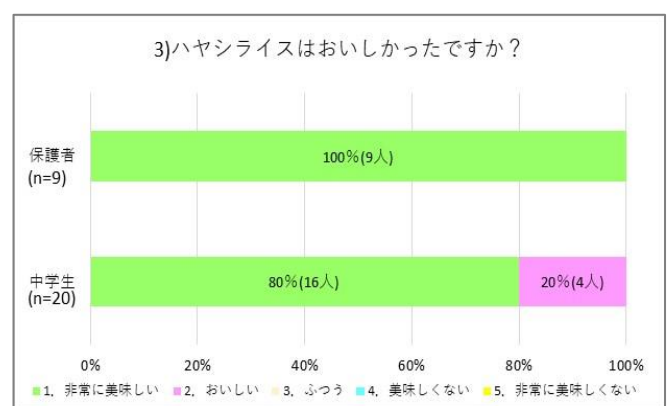
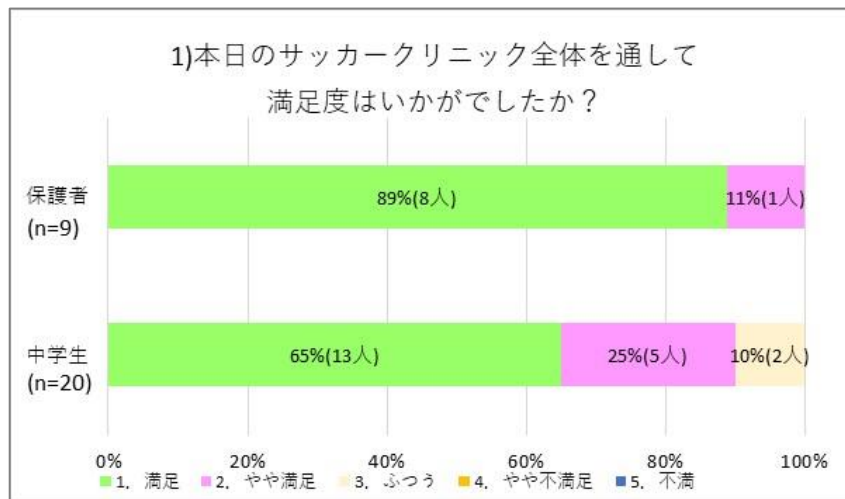
サッカークリニック練習風景と見学の様子

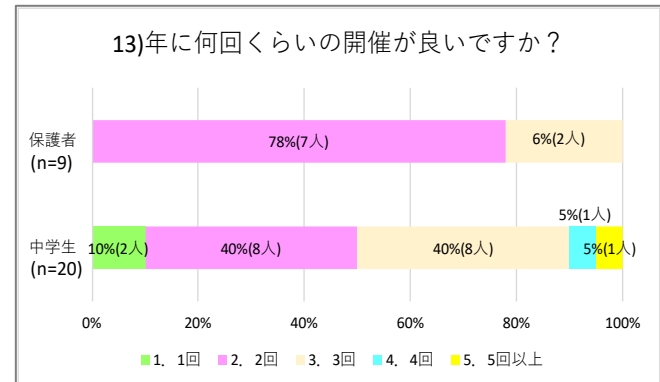
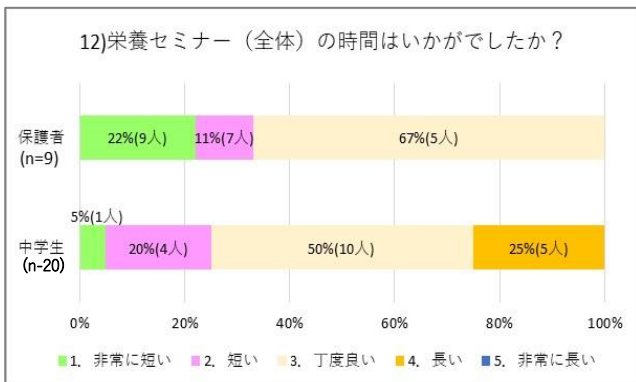
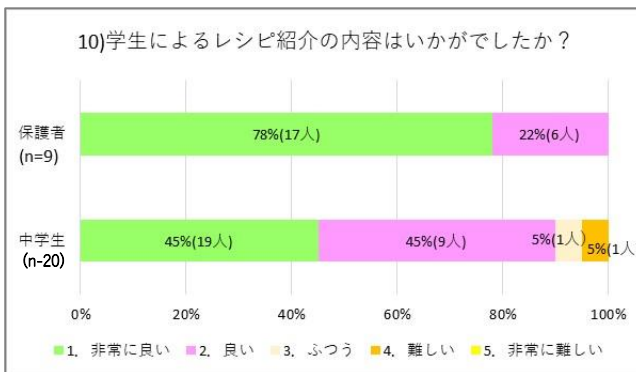
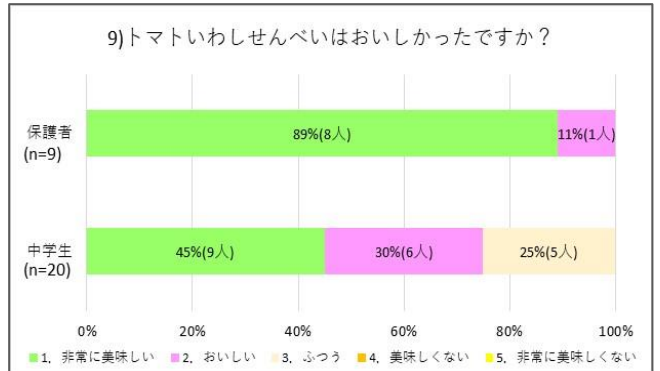
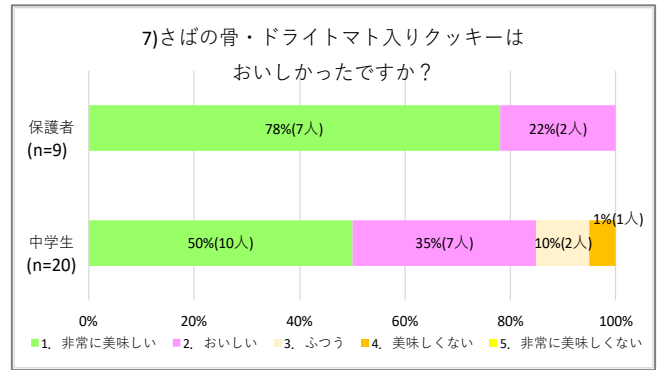
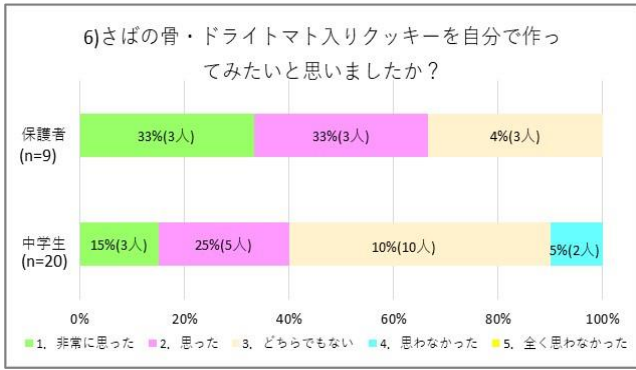
〈アンケート項目〉

令和5年度 スポーツ栄養研究センター
「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〉

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？ 1. 満足 2. やや満足 3. ふつう 4. やや不満 5. 不満	2) ハヤシライスを自分で作ってみたいと思いましたか？ 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	3) ハヤシライスはおいしかったですか？ 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	4) 豚汁を自分で作ってみたいと思いましたか？ 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	5) 豚汁はおいしかったですか？ 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	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？ 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	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？ 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
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？ 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	9) トマトいわしせんべいはおいしかったですか？ 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	10) 学生によるレシピ紹介の内容はいかがでしたか？ 1. 非常に良い 2. 良い 3. ふつう 4. 難しい 5. 非常に難しい	11) 巴教授による栄養セミナーの内容はいかがでしたか？ 1. 非常に良い 2. 良い 3. ふつう 4. 難しい 5. 非常に難しい	12) 栄養セミナー(全体)の時間はいかがでしたか？ 1. 非常に短い 2. 短い 3. 丁度良い 4. 長い 5. 非常に長い	13) 年に何回ぐらいの開催がよいですか？ 1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回 5. 5回以上	





<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伸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ぐためになりました。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、中学生ともに大好評であった。

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。