

「スポーツ栄養研究会 活動発表会・活動検討会」

開催日 平成29年3月16日（木）

平成28年度のスポーツ栄養研究会の定例会では、講師を招いての勉強会とK大学ハンドボール部のサポートを実施した。それに加え今年度は、大阪府栄養士会の研究発表会でハンドボール部サポートチームが研究発表を行った。また、依頼を受けて各種事業を行った。本日は研究発表と東大阪市「高校ラグビー部の合宿メニュー」開発事業の2件の報告を行った。

また今後の研究会を考えるための話し合いを自己紹介とともにを行った。

I. ハンドボール部の研究発表

発表者 大埜礼華

栄養サポート活動の目的は、選手の身体づくりであり、その目的を達成していく過程において選手の自立を促進させることも指導者より期待される。

約40名の部員を対象に栄養サポート活動を行った。具体的な活動内容は、栄養セミナー、食事調査、個別面談、身体計測、リーフレット配布などを実施した。

研究発表は1年生6名を対象に栄養サポート活動をしたものについて発表した。

活動内容は、2016年5月に、栄養セミナー（食事のバランスについて）、食物摂取頻度調査（FFQg）及び個別面談（FFQgのフィードバック）、身体計測（体重、体脂肪率、皮下脂肪厚、周囲長）、8月に栄養セミナー（身体づくりとたんぱく質摂取について）、9月に2度目のFFQg、10月に個別面談、身体計測を実施した。

全体的には、改善傾向は認められなかったが一方で、体重や周囲長の増加や皮下脂肪厚は減少がみられるものもあり、体格や筋量については目標を到達できなかったものの一定の成果があった。

今後は、選手の生活状況、経済状況等を考慮し、更なる食事の改善に貢献できるよう継続して栄養サポート活動に取り組んでいきたいと考

える。

II. 東大阪市「高校ラグビー部の合宿メニュー」開発事業報告

発表者 津吉哲士

（株）関西総合研究所の依頼による東大阪市の「ラグビー文化の東大阪での定着、新しい食の開発にかかる業務」の一端として、高校生を対象にした合宿パックの「合宿メニュー」作成依頼を受け、有志7名により作成した。



今回の合宿メニュー開発にあたり、まずは選手が合宿でのトレーニングに集中して取り組めるよう、適切な内容・量の食事メニューを提供することにより、エネルギー及び各栄養素が十分に補給できるよう考慮した。

また、対象者が成長期の高校生であるということから、パフォーマンス向上につながる身体づくりとともに、疲労回復や貧血予防などコンディショニングにも配慮し、メニューを作成した。

トレーニング期における1日当たりのエネルギー消費量は、日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会が監修する「アスリートのための栄養・食事ガイド」を参考に、4000～4500kcalを目安とした。

各献立には食材や栄養素についての知識を啓発することを目的とした解説書を添付し、これらを合宿時における選手への栄養教育に活用していただくことを願って作成した。

（文責 地活 捧 園子）