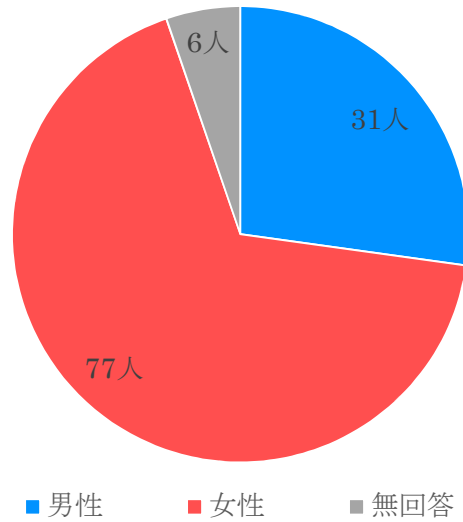


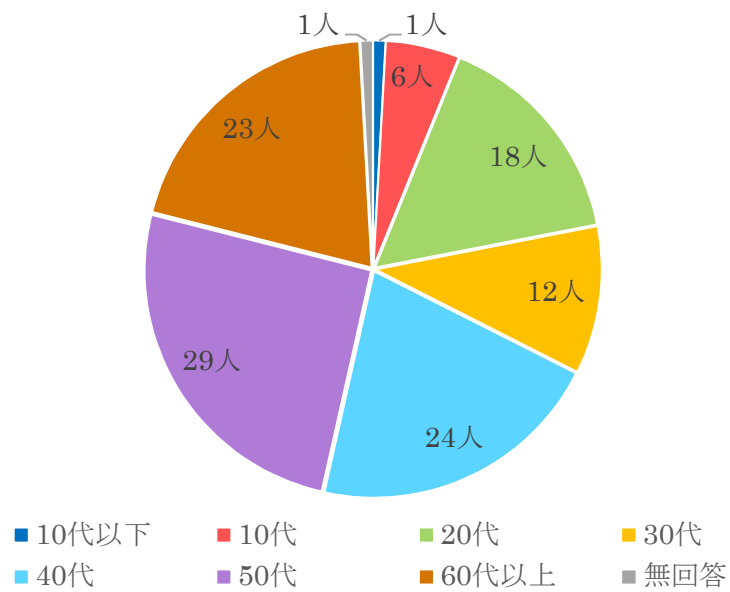
食育シンポジウムアンケート 結果

回答者 114 名 (シンポジウム参加者 135 名)

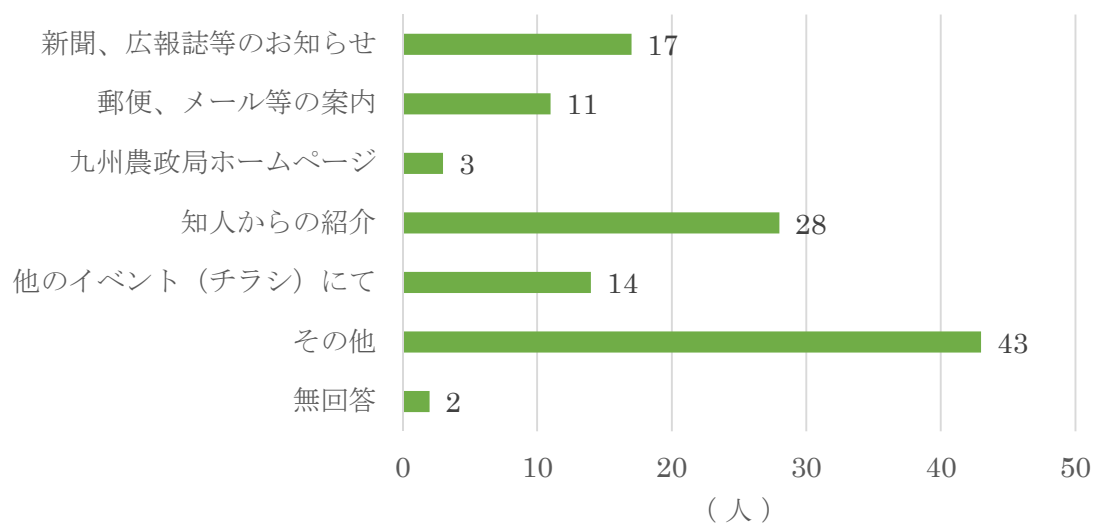
性別



年齢



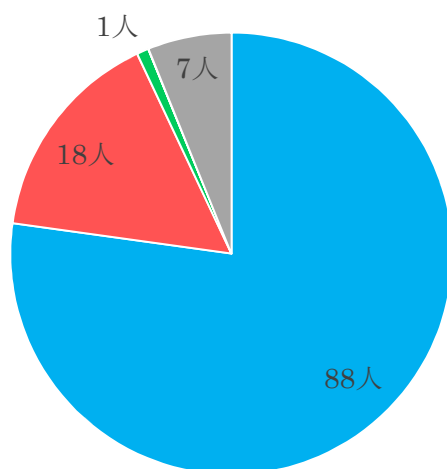
【1】本日のシンポジウムは、どこでお知りになりましたか。(複数回答あり)



その他

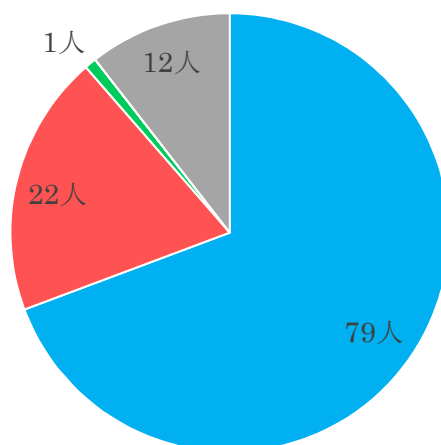
- ・選手の SNS
- ・テレビ
- ・ロアッソ熊本の HP、FB
- ・学内のお知らせ、掲示
- ・学園祭の案内
- ・食品交流会館
- ・県大門前の看板
- ・県立大の HP
- ・職場
- ・えがおスタジアムのポスター
- ・県民運動公園

【2】 基調講演はいかがでしたか。



- 参考になった
- ある程度参考になった
- あまり参考にならなかった
- 参考にならなかった
- 無回答

【3】 パネルディスカッションはいかがでしたか。



- 参考になった
- ある程度参考になった
- あまり参考にならなかった
- 参考にならなかった
- 無回答

【4】本日のご感想など、ご自由にお書きください。

- ・ 改めて食生活の大切さを感じました。親子で聞きました。子どももサッカーをしているのでプロの選手の方から貴重な話がきけ、大変良かったです。
- ・ ミネラルの補給はあまり普段考えていなかったなあと気づきました。生姜の甘酢漬け、しょうゆ漬け等つくっていたのでこれから寒くなるので、体をあたためるのに食事に生かしたいと思いました。スポーツ選手の方々の食事と体の動きの関連があると、あらためて聞けました。
- ・ 選手の中には太りやすい人、やせやすい人がいる中で、最高のパフォーマンスをするためにどのような食事をされているのか知ることが出来ました。高校で家庭科を担当しておりますが、生徒の中にスポーツ栄養士を目指す生徒がおりますので今日の講演を授業の中でも紹介していきたいと思います。本日は貴重な講演ありがとうございました。
- ・ リラックスした中でも、色々聞いてよかったです。なかなか選手の食事の話をきける機会はないのでおもしろかったです。
- ・ 食物の栄養素とフィジカルとパフォーマンスへの影響についてもう少し話をしてもらいたかった。(鉄分、ミネラル、タンパク質、クエン酸の話はあったところですが)
(例) 持久力、瞬発力を高める、補うための栄養素等について
- ・ プロスポーツ選手の食事に対する説を聞く機会があまりないので大変参考になった。(クエン酸、足がつかない等)
- ・ 年齢的に充分把握している食育はわかっていますが、若い時から、アスリートという立場から食に対してここまで気をつけてやっていたら歳を取ってからもいい身体でいれるかなあ！アスリートだけでなく若い人達が少しでも食に関心があればいいなあと思います。
- ・ 私も病気治療の一環で体温を1℃でも上げるために食事療法のなかにグルテンフリーに取り組んだ過去もあり、とても興味深く拝聴しました。普段の私たちの生活にも取り入れられそうなこともたくさんあり、心がけ次第で食生活を変化させることができると再認識できました。
- ・ 生きるために食べる。我が家も食べることを大切に生活していますが、便利な時代となって簡単な食事が摂れるようになっていて、このままでいいのかなあと思っているところです。食を作っている農業や漁業などの仕事をする方が減っているので、国で補助しながら大切にしてほしいです。
- ・ わかりやすく、素直に聞かれた。
- ・ 流行しているから？グルテンフリーを実行するのは？アレルギー等の理由がある場合すべきなのでは？
- ・ 食事の大切さ人間の命のみなもと
- ・ 私の息子が名古屋で社会人のサッカーチームに入っていて離れているため、食生活(普段、何を食べているのか)がとても気になっています。プロアスリートの食生活が

聞けて良かったです。

- 食事は普段よりすごく気をつけているつもりですが、今回のシンポジウムを今後の参考にしたいと思います。ありがとうございました。
- 食×スポーツは魅力あるテーマ。今日のシンポジウムは、若い世代に食生活を考えるきっかけにするために実施したものと思いますが、今回の経験を生かし、例えば、スポーツと旬の野菜、地産地消や身土不二につながることも考えていければと思います。また、地域にプロスポーツが普及していく中で、地域×スポーツ×食産業・食文化により、新しい価値や産業が生まれる可能性があります。そういう地域産業振興の方にも生かしていくことも考えてはどうでしょうか。
- 選手自身が体調管理、栄養管理を行う際に、出回りすぎている情報の取捨選択の上手な方法が必要になるだろうと思いました。
- 毎日の食事、食べる物に気を配り、食べ物で自分の体が作られていて、体調の変化につながることをわかりました。自分だけでなく家族のために気をつけていきたいと思いました。
- 大変勉強になりました。
- 体を冷さないようにすることが大事ということを改めて思いしらされた。
- とても参考になりました。食事をもう少し上手に取っていきたいと思いました。
- ありがとうございました。
- 青木選手の講演会にありました体を冷やさない事は共感できました。私自身も体を冷やさない様にするとう風邪も数年ひかない様になりました。朝からは温かい汁物を必ず摂る様にしました。又、断食も必要なものなのかなと感じています。実践して胃の膨満感をなくすことで体調が良い事が増えました。週末に増えた時は、昼を断食することがあります。数年体調が安定しました。
- 講演もパネルディスカッションも、会場と一緒に盛り上がり、楽しかったです。
- プロアスリートの方が実際に行っていることを聞けて、貴重な経験となった。
- 普段聞けないプロスポーツ選手の方から話を聞けて良かったです。
- 食育・健康フェスの一環としてシンポジウムを行われるのは、とても良かった。シンポジウムも聴けて、それ以外のフェスも見て回れました。時間の設定が丁度良かったです。食育がでてきて久しいですが、意外と毎日摂っている（生きるために必要な）食に関しては、大多数の人が関心が薄いと思います。添加物や残留農薬などの食の安全面をはじめ、産地偽装、ファストフードなど数多くの問題点があるように思います。もっと多くの人々が「食」について関心、興味を持つよう粘り強い取組をお願いします。（その意味では、人気スポーツのプロ選手の講演等は人の関心が集まって「食」への認知度の向上になったのではないかと思います。）
- 青木選手のお話は丁寧でとてもわかりやすく良かったです。“食”の大切さを改めて感じました。今日のシンポジウムに参加出来て、これを機に毎日の食生活を見直してい

きたいと思いました。

- スポーツと食について学ぶ機会や情報交流、発信の場となる貴重な時間をありがとうございました。また、このような機会を作っていただけたらと思います。
- プロアスリートの方々への食に対する意識など大変参考になり、ありがとうございました。自身の健康管理の参考にさせていただきます。
- 食の大切さを改めて感じる事が出来ました。感謝の気持ちを持って、食事も摂りたいとも思いました。
- プロのアスリートの方々への食に対する様々な考え方や実践がわかってとてもおもしろかったです。体が資本なだけに、よく考えて実践されていることがわかりました。
- 若者、アスリートの方々への食への考え（現状）がわかりました！勉強になりました。バランスのよい（調和のとれた）食物（オーガニック）を少量ずつよく噛んで食べる（消化吸収等も考えて・・・）ことがよいのかもと思っています。（各）内臓に負担をかけないことが健康維持には大切だと思いました。今日は色々考えるチャンスをありがとうございました。
- 息子が中学生でサッカーをやっているのですが、食生活、成長について等の知識、情報と非常にためになり勉強になりました。プロアスリート自身のお話を聞ける機会を設けていただいて、ありがとうございました。またロアッソの選手の講演会をお願いします。
- アスリートの食に関する話がためになりました。成長期の子供がいるので、スムージーとかオーガニックとか参考にしたいと思います。
- 年をとるごとに調理の手抜きをするようになりました。もう一度食事を見直すきっかけとなりました。
- 楽しく講義を拝聴させていただきありがとうございました。食事を気をつけて作っていたと思いましたが、改めて食育の大切さを再確認することが出来ました。ありがとうございました。
- とても良い企画だったと思います。
- とても楽しい講演、パネルディスカッションでした。アスリートと食は切っても切れない関係なのがわかりました。アサイーとしょうがを飲んでみようと思いました。
- 普段、プロサッカー選手の講演等参加できない為、なかなか聞けないお話を聞くことができ、有意義な時間を過ごすことができました。これからの食生活を見直し、参考にさせていただきたいと思います！
- 予想していた以上にとってもよかったです。基調講演もパネルディスカッションも、ユーモアもありとてもよかったです。50才代ですが、今後の食生活の参考にさせていただきます。
- 楽しく参考になる話を聞かせていただきました。パネルディスカッションのファシリテーター、吉村先生の進行が上手でした。ありがとうございました。

- ・ 食事が大切だと最近つくづく思っていました、今日のシンポジウムを聞いて、改めて、食物がいかに体をつくるのに大事なかわかりました。とても勉強になりました。また企画してください。
- ・ 青木選手の食へのこだわりが垣間見えて良かったと思います。アスリートでのグルテンフリーは難しい試みとは思いますが、心がけ次第だなと思いました。
- ・ プロアスリートの方の食へのこだわりがわかり大変ためになった。
- ・ スポーツの現場の実状を聞くことが出来てとても参考になった。
- ・ ネット、雑誌などで情報は手に入りますが、実際に試すとどうなのか興味がありました。プロアスリートが実践されている行動はとても参考になると思います。ロアッソ応援させてもらいます！また、私達一般人と触れ合う機会を作ってください。
- ・ 選手の生の声が聞けてとても参考になりました。
- ・ 選手たちの実体験を聞くことができ、参考になりました。テレビ等で色々な情報が溢れる中、試しながら自分に合う体調管理方法を見つけていきたいです。ありがとうございました。
- ・ 今後の食生活を少しでも改善できる様に、頑張りたいです。
- ・ いい機会をありがとうございました。プロのサッカー選手のお話が聞けてとても良かったです。息子が中学生でサッカーをされていて、とても参考になりました。子供が運動していると、とても興味がある話です。また開いていただきたいと思います。
- ・ 3選手の話がとっても良かったです。またこのような機会を設けてほしいです。
- ・ アスリートの方の講演会は初めてで、楽しみにしていました。選手として、職業として考えて、自分自身は商品なので、と言われていて、自己管理の大切さや、日頃から色々な事に気をつけていて出来ている身体なんだと思いました。私達にも試す事は出来るので、本当に勉強になりました。体内を温めて、季節のものを食べるようにしたいです。
- ・ サッカー選手を目指して頑張っている孫がおります。皆様の食生活へのこだわりを聞く事が出来て、とても良かったです。
- ・ ロアッソの選手を起用して頂きありがとうございます。
- ・ 楽しく聞かせて頂きました。参考にしたいと思います。
- ・ 実際にトップで活躍されている青木選手の食のこだわり等を聞くことができ、とても勉強になりました。パネルディスカッションもとてもおもしろく、参考になる話がきけ、良かったです。本日は本当にありがとうございました。
- ・ プロアスリートの話が聞けて、大変参考になりました。
- ・ プロの選手の食生活やこだわりが大変よく分かるシンポジウムでした。また機会があったら、よろしく願います。3人の選手のお話が聞けて良かったです。
- ・ 現役アスリートから貴重な体験談を聞くことができました。今後も機会を設けて頂きたいと思います。
- ・ アスリートの食生活に興味があったので、聞いて良かったです。体のためにオーガニ

ックを試してみたいと思いました。

- ・ 私自身、全然食にこだわっていなかったのですが、今日の講義を聞いてとてもためになりました。ロアツの選手の普段見られない姿が見られて良かったです！！
- ・ 現役アスリートの貴重な体験談を聞いて非常に良かったです。
- ・ アスリートの食に対する考え方、実際の食生活を聞いて良かったです。
- ・ 沢山の貴重なお話を拝聴させて頂けて、非常に有意義な時間になりました。やはり、プロスポーツの選手達だけあって、思った以上に普段から健康、食生活に留意されていることを改めて知ることができました。ですが、終始、「下ネタねぎ」で、つかみが充分ではないかと…青木選手にとっての初講演がこれで…今後が楽しみです（笑）。
- ・ とても興味があつたので、ロアツ熊本の選手のお話を聞く機会があり、楽しかったです。貴重な時間になりました。ありがとうございました。まだまだ、アスリート選手の食についてお話を聞きたいです。
- ・ とても勉強になりました。
- ・ 下ネタねぎ食べたいです♡すごく面白い講演でした。来て良かったです！！！！ありがとうございました。☺
- ・ 「食育シンポジウム～食が健康な身体をつくる～」貴重なご講演ありがとうございました。本日の講演で頂いた資料を大切に、健康について少しずつではございますが、気をつけていきたいと思えます。ロアツ熊本の青木選手、内山選手、池谷選手の変わった一面！？が見られて嬉しかったです。
- ・ 選手から実際の食生活や気をつけていること、効果があつたことなど、自分ではなかなか知ることが出来ない話を聞くことが出来て、良かったです。プロのアスリートの講演を、面白さも加えながら聞く機会を頂きありがとうございました。栄養士として今後の参考にしたいと思います！！
- ・ 今日のお話を聞いて、毎日の食事について意識してみようと思いました。参考にします。ありがとうございました。
- ・ 私は現在、調理師免許が取れる高校に通っています。卒業後は、管理栄養士の資格を取るために、大学へ進学したいと思っています。そして、ジュニアアスリートや高校生などスポーツ栄養に関われるように頑張りたいと思っています。なので、今日のシンポジウムでは、とても良い時間を過ごさせて頂きました。ロアツ選手、J1目指して頑張ってください。私も夢を叶えられるよう頑張ります。ありがとうございました。
- ・ プロスポーツ選手の食事に関してお話を聞く機会がこれまでになかったので、聞くことが出来て本当に良かった。
- ・ アスリートだからこそのお話がとてもおもしろく、参考になることが多かったです。
- ・ プロの選手から貴重なお話が聞いて、大変参考になった。体を冷やさないためには、どんな食事を摂れば良いかなど、具体的なお話が聞いて、良かったです。ありがとうございました。

- ・ アスリートの方の話ではあったが、体をつくるのは誰にとっても大事なので、色々参考になった。特に「チートデイ」を設けているのには意外だったが、私も息抜きをやってみようと思いました。ちなみに私は「あすけん」という健康アプリで食事日記をつけて管理して、体が大事だと実感しています。
- ・ プロだからかもしれないけど、自分の食生活をきちんと考えて毎日を過ごされているところに感動しました。
- ・ 青木選手の食へのこだわり、ストイックさを実感した講演でした（笑）。“下仁田ネギ”の事で一気に和んだ感じで笑いも交え、初講演との事でしたが解り易くて良かったと思います！！
- ・ ロアッソが身近に感じられ、大変役に立ちました。
- ・ 日頃食生活についてあまりこだわらずに好みの食事中心でいましたが、健康のためにもこれから先についてちゃんとした食事をしなればと考えていた所だったので、今日の講演はとても参考になりました。早速自分も意識して食生活を改善して行こうと思います。
- ・ 今日は、選手に会うために行く！って感じだったけど、意外とためになったし、聞いていてとても面白かったので来てよかったなあと思いました😊。自分が結婚して旦那さんを持ったときに活用しようと思います（笑）。「食べることは必要不可欠な営み！」ありがとうございました。
- ・ 青木選手の「食」へのこだわりが知れて良かったです。これから私はご飯を食べるとき、携帯を触らないで、玄米などを食べようと思いました。
- ・ 参考になった。
- ・ プロ選手の食事に対する話を生で聞くことができ良かった。
- ・ アスリートの人も体の冷えを気にしていることがびっくりしました。薬に頼らない、食事で栄養を摂ることが大事だと思いました。
- ・ ありがとうございました。
- ・ 楽しく話を聞かせて頂きました。ありがとうございました。
- ・ 普段は聞けないような貴重なお話が聞けて良かったです。ヴォルターズの選手のシンポジウムも、今後開催されたら嬉しいです。（ヴォルターズの栄養サポートを、尚絅大学の先生がされていると聞いたので、尚絅大学で、その先生のお話も伺ってみたいです。）
- ・ 今回、現役でご活躍されているアスリートの方々の「食」へのこだわりを聴くことができ、栄養士の立場としてとても参考になりました。またこのような機会があれば、ぜひ参加したいです。
- ・ プロアスリートの食生活に興味があったので、色々伺えて良かったです。
- ・ 成長期の食事の摂取について勉強になりました。
- ・ 基調講演も笑いもあり、話が聞きやすいペースで資料もあって、わかりやすく、良かったです。パネルディスカッションも、生活習慣と食生活、個人個人の取り組みなどい

ろいろ聞いて楽しかったです。

- 非常に楽しかったです。経験の話をしているので、伝わってきます。また、開催してください。色んなものに参加していますが、最高でした。
- 青木選手の食に対するこだわりはとても素晴らしいと思いました。サッカー選手としてプレーするためにいろいろと考えられていて、続けてほしいです。私も共感しています。バランスの良い食事を心がけています。筋肉を作って体を作って大きくされ、気をつけられたのだなと思いました。パネルディスカッションも楽しいトークをありがとうございました。