


夢をかなえるお手伝い
私たちはドリームサポーター

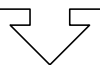


新潟スポーツ栄養サポートグループ代表
管理栄養士/公認スポーツ栄養士 石墨 清美江

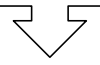


1.①新潟スポーツ栄養サポートグループの設立経緯と現在

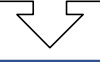
新潟県栄養士会



地域活動事業部



新潟市支部



スポーツ栄養部会

2002年 地域活動会員の資質向上等のために、会員の活動の一環として「スポーツ栄養」「料理」「食育」「介護食」の4部会を設立。（現在はスポーツ栄養部会のみ）

*各部会、出入り自由、毎年4月に参加希望者を募り活動を実施
「スポーツ栄養」部会のグループ名は、当時の活動に関わりのあった元新潟県立大学教授が命名。

★6名で設立、現在の構成メンバー34名、
年齢は30歳台～70歳台 栄養士4名、管理栄養士30名
（うち公認スポーツ栄養士10名）

地域活動 勤労者支援 医療 学校健康教育事業部
新潟市支部、新発田支部、長岡支部、魚沼支部、上越支部
県内10支部のうち5支部の会員が所属。

1.②グループ設立当時、新潟国体を控えて選手強化を目指していた、「新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター」の開設時に関わることが出来た。2002年7月～現在

●スポーツ選手の競技力向上を目的とした事業に協力

選手の体力測定・動作分析の種目の合間に食事内容のチェックを行い、簡易な栄養調査をもとに昼食時ランチョンセミナー形式にて、指導を行っていた。ここで使用する「食生活・生活時間チェックシート」は当グループが作成。

各方面からわかりやすい指導ツールとの評価をいただいている。



●県民の健康づくりを目的とした事業に協力

調理実習の補助などを行っている。

食生活・生活時間チェックシート

生活時間 氏名

練習のある普通の1日の生活時間と食事について記入してみましょう

☆実際に食べた回数だけ記入した物をすべて書いてみましょう

5:00	時間	行動
7:00		今日の朝食
8:00		今日(昨日)の昼食
10:00		昨日の夕食
12:00		上記の他の間食(補食)
14:00		～類 ①食べない ②1回食べた ③2回食べた ④3回以上食べた
16:00		～類 ①食べない ②食べた (あてはまるところを●にぬり、線をつなぎましょう)
18:00		果物類 穀類 肉類
20:00		乳類 魚類
22:00		種実類 卵類
0:00		大豆類
2:00		芋類 野菜1 (色の濃い野菜)
4:00		海草類 きのこ類 野菜2 (色の薄い野菜)

心の

今日1日の食事の満足度は?
あてはまるところに○をつけましょう!

大満足・満足・普通
いまいち・不満足

今日摂り過ぎたものは?
油脂・菓子・嗜好飲料
その他()

今日摂れなかったものは?

解決方法は?

2.①新潟スポーツ栄養サポートグループ定例会

日時：原則 第2土曜日 9:30～12:00

会場：新潟市鳥屋野地区 公民館

内容：① 議事録作成者を決める。後日、議事録をPCメールラインで配信
1ヶ月の間に行ったサポートや、依頼された仕事の報告、検討など。
(内容はスポーツ栄養に限らず、食育関係も含む)

② 様々な情報や意見交換 (お話の脱線は、大歓迎！！)

会員はライングループでつながり、
毎月開催のお知らせや、各会員よりの
情報提供を行っています。



依頼元	依頼内容	実施日	参加者人数
地域活動事業部研修会	スポーツ栄養サポートグループの活動紹介	7月6日	29
新潟市食育花育センター	離乳食教室	6月19日	22
	食育体験講座	11月9日	21
株式会社K新潟事業所 NKK高等学校	熱中症予防 講演	5月17日	31
	NKK高等学校1年生	6月20日	100
社会保険協会	献立作成		
食育マイスター	新潟会場（東区プラザ）	6月29日	15
	S小学校「大豆について」	7月3日	85
いきいき男のセミナー	健康的なお酒の飲み方について	11月12日	24
中央区 笹口コミ協	育児相談	12月14日	10
中央区 女池上山コミ協	認知症予防 講話	2月22日	50
新潟県製菓衛生師協会	製菓衛生師試験準備講習会（食品学、栄養学）	9月11日	186
子育て交流ぼーとtete	離乳食のはなし	7月17日	7
新津健康センター	健康料理教室	11月28日	1
新潟県社会福祉協議会	シニアカレッジ新潟会場1	9月13日	46
	シニアカレッジ新潟会場2	9月19日	53
	シニアカレッジ上越会場	10月1日	22
	シニアカレッジ長岡会場	10月16日	33
見附市	大人の食育講座	7月3日	12
見附市	運動教室生対象講座	11月6日	20
(株)NKKコンサルタント	熱中症対策について	6月28日	30
中地区公民館	食育の会	7月10日	22
中地区公民館	食育の会	9月11日	20
中地区公民館	食育の会	12月11日	21
黒崎北部公民館	西区調理実習	7月7日	8
黒崎北部公民館	調理実習交流会	10月20日	8
Kコミュニティ	親子料理教室	12月22日	17
W町1丁目自治会	食事の摂り方について	12月1日	16
西蒲区 峰岡コミ協	健康づくり教室 栄養講座	5回	100
	(7/1、9/2、11/11、1/6、3/3)		
西蒲区 漆山コミ協	健康づくり教室 栄養講座	2月19日	35
新潟市食推 西蒲区巻グループ	栄養講話(栄養ワンダー)	7月30日	20
健康づくり・医科学センター	親子健康づくりコース 補助	8月17日	16
		2月15日	10
健康づくり・医科学センター	生活改善しっかりコース 補助	2月22日	18
新潟県女性薬剤師会	通信講座スクーリング「薬剤師が知っておきたい栄養サポート」	3月16日	30
メディアシップ健活イベント	一般市民	6月30日	
BSN新潟放送	CM撮影（キリンイミューズグリーン）	10月1日	
長岡市消費者センター	市民向け講座「キッチンからはじめる食品ロス対策」	11月7日	30
BSNラジオ	ケンジュがダイジ	8月7日、14日	
BSNラジオ	「ケンジュがダイジ」年末年始の食事について	11/28、12/5	0
JA新潟中央会 高校生米ふれあいスクール	A高校	10月11日	27
	B高校	11月19日	5
	C高等学校	10月31日	37
	D高等特別支援学校	11月14日	10
	E高等特別支援学校	11月25日	11
	F特別支援学校	11月6日	24
	G高校	11月14日	8
	H高校	11月13日	11

②2024年の活動

教育委員会	A1中学校	6月2日	105
	B1中学校	6月7日	132
	C中学校	6月21日	155
	B2中学校	7月1日	120
	D1中学校	7月5日	147
	E1中学校	11月6日	74
	D2中学校	12月13日	149
	A2中学校	6月20日	93
	F1中学校	6月26日	29
	G中学校	10月25日	200
	H中学校	11月13日	125
	I1中学校	11月11日	220
	J中学校	1月9日	255
	D2中学校	2月7日	58
	K中学校	7月18日	80
	A3中学校	11月5日	81
	B3中学校	11月22日	132
	M1中学校	9月17日	11
	I2中学校	11月20日	210
	L1中学校	6月5日	119
L2中学校	6月14日	148	
F2中学校	6月27日	29	
O中学校	10月31日	131	
I3中学校	11月8日	200	
D3中学校	7月8日	69	
M2中学校	10月22日	14	
P中学校	7月11日	61	
M3中学校	10月8日	10	
Q中学校	10月11日	163	
D3中学校	11月11日	147	
教育委員会	小児生活習慣病健診後健康相談	11月5日	3
		11月6日	5
		11月18日	5

種別	依頼元	依頼内容	実施日	参加者人数
CS	新潟市中央陸上競技協会	スポーツ栄養セミナー	6月1日	45
	新潟市スポーツ協会	目指せ完走！はじめてのフルマラソンセミナー*ランナー向け	6月9日	43
個人	A大学男子バスケ部	スポーツ栄養サポート	計8回	105
	A大学男子バスケ部	3大学合同練習会セミナー 水分補給教育	9月7日	100
個人	こばり坂クリニック	スポーツ栄養講座	6月22日	16
	こばり坂クリニック	スポーツ栄養講座	9月18日	12
	新潟市 食と花の推進課	YouTube出演「アルビde食育・健康づくり」	10月11日公開	
	新潟市柔道連盟	スポーツ栄養講座	3月22日	30
個人	こばり坂クリニック	スポーツ栄養セミナー	8月7日	15
	新潟市柔道連盟	スポーツ栄養セミナー	10月6日	150
	こばり坂クリニック	スポーツ栄養セミナー	10月23日	18
	新潟県スポーツ少年団 下越	スポーツ栄養セミナー	11月11日	100
	新潟県警察本部	スポーツ栄養セミナー	12月2日	60
CS	新潟県ドッチボール協会	B級指導員講習会	8月12日	10
個人	B高校 硬式野球部	スポーツ栄養サポート	計7回	120
個人	新潟ベースボールコネクション	スポーツ栄養講話	12月15日	56
		個別親子面談	1月26日	12
個人	C小学校スポーツ振興会	スポーツ栄養 講話	6月27日	50
個人	D高校陸上部	スポーツ栄養サポート		185
	E高校柔道部	スポーツ栄養サポート	計17回	50
	F高校柔道部	スポーツ栄養サポート	計10回	19
			合計	5977

年間総指導人数5,977名

普段はそれぞれの仕事があり、サポートチームを持っている人、いない人とそれぞれですが、多人数で行う事業になるとその時できる人たちが、力を結集します！！

③新潟市教育委員会保健給食課主催 〈食育指導者派遣事業による食に関する指導〉

〈対象〉中学校スクールランチ校に栄養士を派遣し、食育指導を実施する
2007年度実施校数6校実施回数11回から始まり
2023年度実施校数14校、実施回数40回、指導人数3,577人となっている。
テーマは1年生「中学生の食事の基本」2年生「スポーツ栄養」3年生「受験と食事」

④新潟県栄養士会地域活動事業部新潟市支部としての活動 〈食育健康料理教室〉（過去実施の活動）

2004～2014年度実施

高校運動部	8件
中学校運動部	3件
クラブチーム	3件
県選抜チーム	1件

- ・講話「バランスのとれた食事の基本」
（お弁当メニューの調理実習・保護者）
- ・バイキングメニューの選び方
1食のご飯量を知る
- ・講話「競技力アップの食事のとり方」
- ・まとめ・質問

⑤2006年3月発行「スポーツと栄養～食事の基本とテーマ別応用編」抜粋

骨づくりの食事

● 骨づくりには、カルシウムとたん白質（コラーゲンの材料）が必要です。筋肉づくりと同様に睡眠中に多くでる成長ホルモンや性ホルモンによって促されます

● カルシウムは骨や歯の成分の他、汗や尿・便から失われます。食事からしっかりとりましょう

● まちがったダイエットは骨粗しょう症予備軍となります。**骨量が増加する成長期**にカルシウムを十分摂取して、骨密度を高めておきましょう

いろいろな食品からカルシウムを！

牛乳、チーズ、ヨーグルト、ししゃも、ひじき、しらす干、厚揚げ、木綿豆腐、納豆、青梗菜、小松菜、カブ菜

吸収を高めるもの

- 魚類（鮭、かれい、うなぎ、まぐろ、いわし）レバー、卵黄、干椎茸……ビタミンD
- 緑黄色野菜、かんきつ類、いちご……ビタミンC
- 酢の物、梅干、レモン、かんきつ類……酢・クエン酸

・乳製品は乳糖・たん白質も含むので吸収率が高いので**毎食1品**はとりましょう。

・野菜のカルシウムもたん白質と一緒に食べることで吸収率がアップします

カルシウム以外に骨の成分となる栄養素

マグネシウムも忘れずに

大豆、ひじき、かき、まぐろ

骨をつなぐ

良質たん白質はコラーゲンを形成します

豆腐、魚類、肉、貝類

吸収を妨げるもの

- リン酸（食品添加物）インスタント・加工食品、スナック菓子、清涼飲料に多く含まれます
- 塩分 とり過ぎは腎臓に負担をかけ、カルシウムの吸収力は低下します
- コーヒー、アルコールのとり過ぎ 過度の摂取は肝臓に負担、吸収が妨げられます
- ビタミン・ミネラルの欠乏 他の栄養素とのバランスが大切です

欠食せず 3食+補食 をしっかり食べましょう

もちろん、タバコも！！

新潟スポーツ栄養サポートグループ

試合前の食事

ベストコンディションで試合に臨むためのポイント

● 運動量に見合った食事量で、適正体重を維持しましょう

①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁物 ⑤乳製品 ⑥果物

● 筋肉や脳・神経のエネルギー源として、**主食の穀類**はたっぷりとりましょう

● **副菜**でビタミン・ミネラル類を十分にとり、体調管理につとめましょう

● 食物繊維の過不足に注意して、便秘や下痢を防ぎましょう

● 緊張状態では消化液の分泌も低下します。前日は脂肪の多い食材や調理法・生もの避けて、消化のよい食事をとりましょう

● 「食事基本スタイル」で、

高糖質 低脂肪 たん白質そのまま に配慮して主食・主菜・副菜をとりましょう

控えた油脂のエネルギー分を ご飯などの穀類でとる

<禁止>

- *揚げ物 カツ・コロッケ
- *ルーを使った料理 カレー・シチュー
- *肉の脂身 バラ肉・ひき肉
- *脂を多く含む食品 ベーコン・チーズ

● 試合前日の食事

< 主食 >

- ・「うどん+炊き込みご飯」や「パスタ+パン」などで量を増やします
- ・佃煮・梅干・焼きのり等を常備しましょう

< 主菜 >

- ・調理法は煮る・焼く・蒸すなどにします
- ・量は減らさず、脂肪の少ないものを選びます

< 副菜・汁物 >

- ・疲労回復・抗ストレス・免疫力を高めるビタミンCの不足に気をつけて、野菜・きのこ・海藻は十分にとりましょう
- ・いも・かぼちゃ・とうもろこしなど糖質を多く含む食品を使いましょう

< 果物・乳製品 >

- ・いつも以上に不足に気をつけましょう

Look! 試合の期間が長い場合には、日々の疲れを残さずいつもの食事をしっかり食べることが1番です

新潟スポーツ栄養サポートグループ

疲労回復の食事

今日の疲れを明日に持ち越さないために、しっかりと栄養補給、じゅうぶんな睡眠を心がけましょう。**運動・栄養・休息のバランス**が大切です

● エネルギー不足を防ぎ、使い切ったエネルギーを回復させるのは**主食の穀類**です。必ず食べましょう

● 野菜や果物に含まれる**ビタミンC**が疲労回復には大切です。毎食、**副菜**が不足しないようにとりましょう

● 消化のよいものや酸味をかかせたメニューを取り入れましょう

絶対食べよう朝ご飯

目覚めた体に栄養補給
朝食は**午前中のエネルギー源**

・朝食をしっかり食べると1日に必要な栄養を満たしやすくなります

練習直後

100%のオレンジジュースなどで糖質と疲労回復効果のあるクエン酸を補給

練習後すぐに食べよう夕ご飯

トレーニングで疲れた身体をいたわる

- ・食欲がなくても主食は必ずとりましょう
- ・たん白質は動物性だけでなく、植物性の食品からもとりましょう
- ・朝・昼で不足しがちなビタミン・ミネラルを夕食で補給しましょう（野菜・きのこ・海藻）

残さず食べよう昼ご飯

昼食では**午後の練習に備えてエネルギーを十分にたくわえる**

・練習量や体格によっては、学校給食で1日に必要なエネルギー量の1/3をまかなえない場合もあります

筋肉が疲れている時は、内臓・消化機能も低下しているので、うどん・リゾットなど消化のよいものがおすすめです。酢の物や酸味のある果物を先に食べるようにすると、胃液の分泌が促されて消化を助けます

疲労回復のメニュー例

うな玉雑炊

豆腐のサラダ

ゆでた小豆と甘く煮て糖質を補給

ながねぎ・にんにく・しょうがをきかせて食欲UP

かぼちゃのいとこ煮

消化のいい雑炊で疲れた内臓をいたわる

りんご

ゆで豚の梅肉ソース

切り肉身に片栗粉をまぶして湯にくぐらせるとハサツかつ、脂肪を落とせる

参考：スポーツ選手の食事と栄養学 鈴木いずみ著

新潟スポーツ栄養サポートグループ

新潟スポーツ栄養サポートグループ
2022年10月30日

10月23日(日)
いいがた次世代スポーツ人材育成事業「羽ばたけ！未来のアスリート」が3年ぶりに開催
新潟県栄養士会ブースでは、公認スポーツ栄養士5名が従事しました。
今年のテーマは、ごはん🍚 さらに表示



スポーツ男子のための 栄養学講座

身体を大きく、筋肉をつけるにはどうすればいい？

- 01 栄養と食事の基本とは？
- 02 補食って知っていますか？
- 03 食べるタイミングは重要？

第2回 スポーツ男子のための 栄養学講座

身体を大きくしたい選手へ

- 🍴 食べ方のヒント
- 📖 演習で確認
- 📄 エビデンスを参考に



新潟スポーツ栄養サポートグループ
8月20日

7月の連休に合宿中の高校ラグビー部のサポートを行いました🍌
保護者会の皆様の昼食作りへのレシピ提供とお手伝い、貧血に関する栄養講義を行いました🍌
「お米を使ったメニュー」のオーダーのもと、保... さらに表示



新潟スポーツ栄養サポートグループ
5月21日

高校ラグビー部のランチョンセミナーの様子をお届けします🍌
約1000Kcalのお弁当になるよう、ご飯一合とおかずを用意🍌
おかずを普段使っているお弁当箱に詰め直します🍌
あと... さらに表示



新潟スポーツ栄養サポートグループ
8月6日

一つ前の投稿の親子食育料理教室のご報告です🍌
調理は低学年・高学年の組み合わせで、子ども同士が話し合いながら親子楽しく行いました🍌
バランス... さらに表示



☆私たちが心がけていること☆

安全に楽しく
美味しく「食べる」を提案

依頼者の
希望や目標に沿った
食支援

出来る方法で
わかりやすい
食の提案



自分達の
子育て経験から、
お母さんたちを
助けたい！！
そんなきもちが
溢れています♡

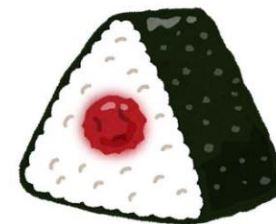
* がんばり過ぎないでください。

* できることは、本人にさせてください。

* 温かく見守ってください。

(イライラすることも、あるかもしれないけどね・・・)

保護者のみなさまに
お願いしたいこと



☆やりがいを感じるとき☆

「1年前にあなたから言われたこと今も覚えている。
食べる事あれこれ考えて工夫している」
と声をかけられた。

対象者の方々からいただいた、うれしいメッセージ。
栄養士・管理栄養士でなければ得られない、幸せ！！

やりがいのある仕事をさせていただき、私たちも
感謝の気持ちでいっぱいです。

「前は練習で疲れやすかったが、
アドバイスどおりにしたらバテなくなった」
と言われた。



指導対象者の状況が改善し、
「あなたに会えて良かった」
「あなたにお願いしたい」
といわれた時



「具体的な調理アドバイスが良かった、
もう一度講演会お願いしたい」
と言われた

スポーツ栄養サポート高校3年生最後の試合前、
保護者から・・・
「もっと早くお会いしたかったが、
高校生最後の年にあなたに出会えて、
選手や保護者たちに大きな変化があった」

<体験型スポーツ栄養セミナー>

調理実習/バイキング/ご飯量確認

通常練習時/合宿時

選手・保護者・指導者



<講演会>

選手・保護者・指導者



<スポーツ栄養サポート>

チーム全体/個人対応

<食事の手配>

献立作成、お弁当の手配

お手伝いできることは
他にもいろいろ♪



3. これから



令和6年6月1日現在の県人口は2,105,640人
(新潟県HPより)

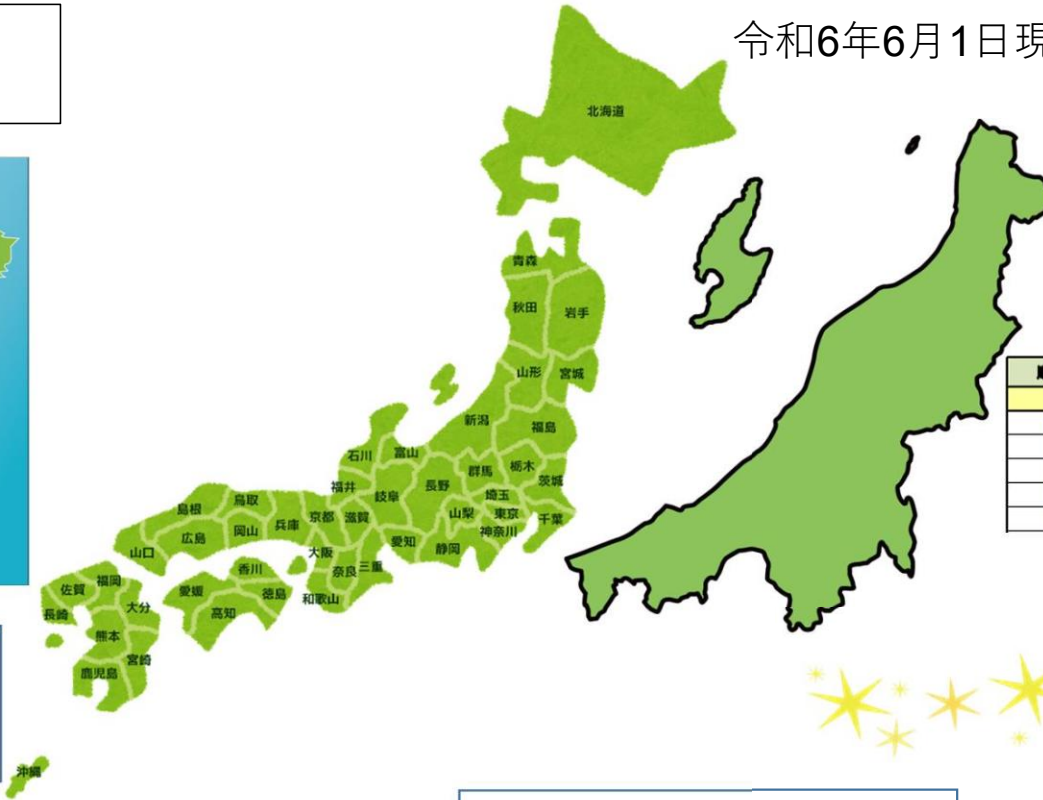
新潟県は、
縦長で広いんですよ～

都道府県別面積の順位

令和4年7月1日現在

順位	都道府県コード	都道府県名	令和4年7月1日面積 (km ²)
全 国			
1	01	北海道	377,973.48
2	03	岩手県	83,423.87
3	07	福島県	15,275.01
4	20	長野県	13,784.14
5	15	新潟県	* 13,561.56
			* 12,583.96

(国土地理院HPより)



頼まれごとは、
引き受ける！

楽しく！

丁寧に！

言い出しっぺが、
やるんだよ～

赤ちゃんから高齢者まで
対象になる方は沢山！！

これからも、夢をかなえるお手伝いができれば
うれしいです(*^_^*)



ご清聴ありがとうございました

みなさんの
夢をかなえるお手伝いができたら
うれしいです(*^_^*)

