

事例

学んで食べて強くなろう！合言葉は「おにぎり」

栃木県

栃木県では、スポーツへの関心と食を結び付け、子供たちが親しみやすい食育を推進するために、平成29（2017）年度から「食べて強くなろうプロジェクト」として、子供たちを対象とした「食育キャプテン」、保護者や監督・コーチを対象とした「スポーツと食に関する研修会」の二つの事業に取り組んでいます。

「食育キャプテン」事業は、県内を拠点とする8つのプロ・実業団スポーツチームに委嘱しています。各チームは、スポーツ教室やトークショーなどを行う際に、選手やコーチが先生役となり、それぞれの体験に基づき、合言葉「お・に・ぎ・り」を活用しながら、規則正しくバランス良く食べることなど、体づくりに欠かせない食の重要性を子供たちに親しみやすく伝えています。令和元（2019）年度は39回開催し、計2,950人が参加しました。



合言葉（おにぎり）タペストリー



ホッケー女子チームでの「食育キャプテン活動」

グラクソ・スミスライン オレンジユナイテッド¹は、イベントで子供たちと交流した後に、合言葉が書かれたタペストリーを用いて、「食育キャプテン」活動を行いました。また、栃木サッカークラブ²は、ホームゲーム前に選手のトークショーを実施し、選手自身の経験に基づいた食の大切さを伝え、食育〇×クイズなどの活動を行いました。

「スポーツと食に関する研修会」事業では、指導者や保護者に食の重要性を理解し、実践してもらうことを目的に、スポーツ少年団や中学校の運動部等が主催する研修会に、スポーツと食に詳しい管理栄養士（公認スポーツ栄養士）を派遣し、成長期における食の重要性や、適切な食事・水分補給、試合前の食事の取り方等への理解を促しました。令和元（2019）年度は13回開催し、計1,551人が参加しました。



「スポーツと食に関する研修会」

事業の参加者からは「体を作るのには食が一番大切だと思った」、「バランスのよい食事を心がけたい」、「やっぱりごはんが大切」といった感想が寄せられるなど、「日本型食生活」の普及と実践につながる取組となっています。今後はこれらを県民に広く周知するとともに、取組回数を増やすなど、活動の幅を広げていきたいと考えています。

1 ホッケー日本リーグ女子所属チーム

2 日本プロサッカーリーグ（Jリーグ）所属チーム