

プロチームの管理栄養士から学ぶ！保護者のための「スポーツ栄養講座」

はえ ばる ちやう
沖縄県南風原 町

沖縄県南風原町では、平成27（2015）年から、プロサッカーチームである名古屋グランパスの春季キャンプを受け入れており、町を挙げて良質な練習環境の提供を行っています。この10年間チームとやり取りをしていく中で関係者とも信頼関係を築いてきており、南風原町×名古屋グランパスによる「春季キャンプ連携事業」を実施してきました。令和6（2024）年には、地域のサッカー協会から「スポーツ少年団に所属する子供の保護者から、栄養に関する指導をしてほしいという声があった。」という要望を受けて、名古屋グランパスの管理栄養士による講座を対面形式で開催しました。

具体的には、町内のスポーツ少年団に所属する小学生の保護者を対象に、チームの管理栄養士の方から、通常のトレーニング期における栄養（食事）のとり方や、試合前から試合中、また、試合後の回復のために効果的な栄養摂取の方法等について講演いただき、質疑応答を行いました。子供たちの間では、試合直前に消化が良くない食べ物を食べるなど、好ましくない習慣が広まっているほか、たんぱく質の過剰摂取等、必ずしも成長期の児童・生徒にとって望ましいとは言えない知識や習慣が、保護者も含め浸透していた状況でした。講座の中では、子供の発達段階や試合までの時間別等の状況に応じた適切な栄養のとり方等について指導が行われ、参加した保護者からは好意的な反応を頂きました。講座終了後のアンケートでは、「特定の栄養素を多く摂取するのではなく、家庭でのバランスの良い食事が基本であるということが印象的だった。」「正しい知識や根拠を理解した上で、子供に合った食事を提供していきたい。」といった声が聞かれ、着実に講師の伝えたい内容が響いた取組であったと感じました。

本事業は、講師側である名古屋グランパスが提供できるリソースと食について学びたい保護者の関心事項が上手くマッチングした結果、良い反応につながったのではないかと考えています。一方で、食に対して特段関心や意識のない層にどう響かせるのか、ということは町としても今後の大きな課題です。引き続き、部活動に取り組む中学生・高校生や保護者に対象を広げたり、スポーツに限らず、例えば体型維持をしたい若い女性、筋トレをしたい若い男性等の「大人の食育」にもターゲットを当てたりするなど、より効果的な食育の取組を実施していけるよう、町民の健康維持に向けて尽力していきます。



スポーツ栄養講座



講座の様子