

VI ホームページ等による普及啓発

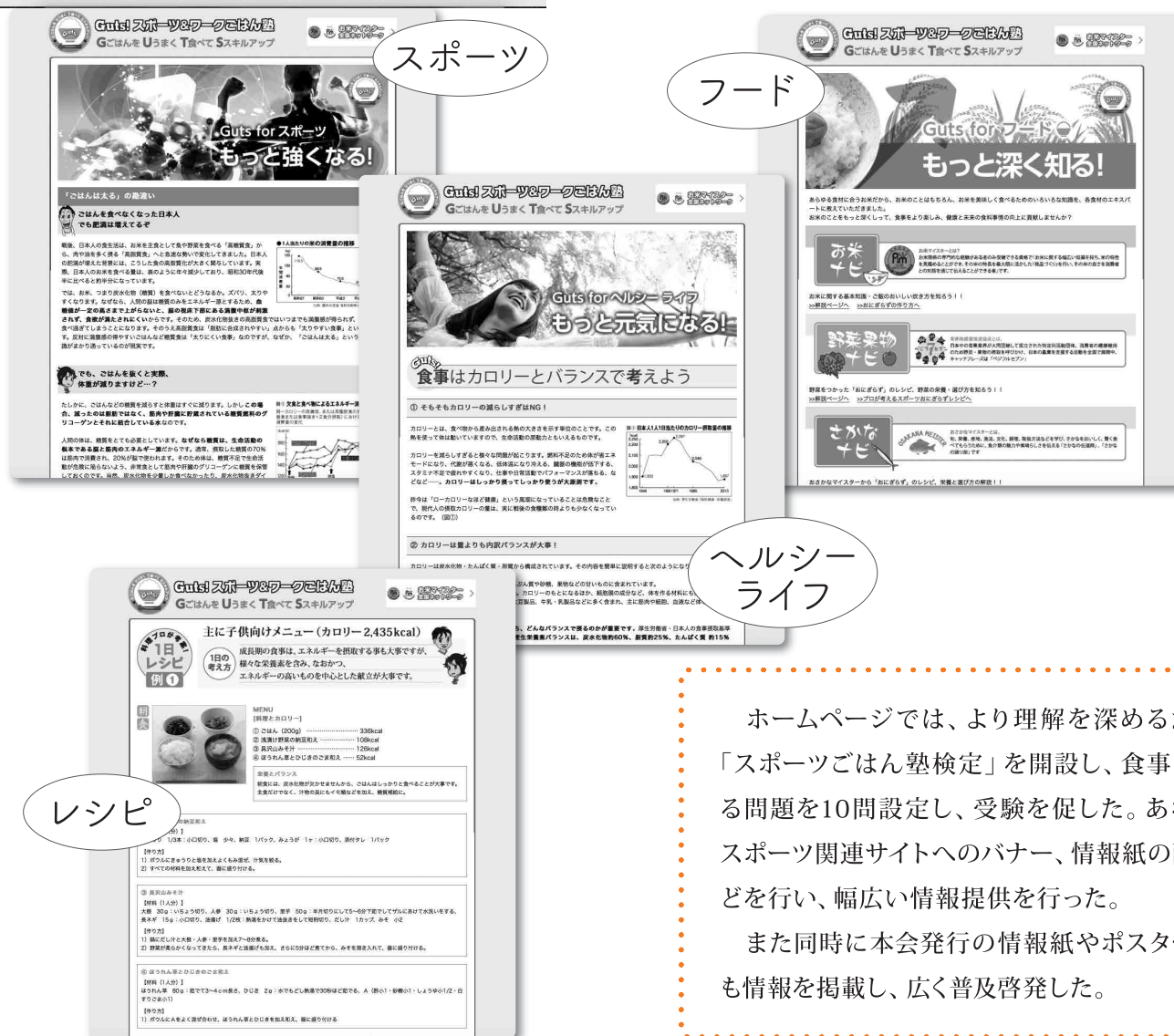
本事業で培われた指導内容や開催報告を広く普及・啓発するために「Gutsスポーツ&ワークごはん塾」専用サイトをオープンし、「体を動かすこと」と「食べること」が与える効果、理想的食事レシピ等の情報を情報提供した。また、本サイトを市民ランナーの登録サイト「ランネット」に掲載し、市民ランナーに広く情報を普及した。



「Guts! スポーツ&ワークごはん塾」ホームページ



「ランネット」ホームページで市民ランナーに訴求



ホームページでは、より理解を深めるために「スポーツごはん塾検定」を開設し、食事に関する問題を10問設定し、受験を促した。あわせてスポーツ関連サイトへのバナー、情報紙の配布などを行い、幅広い情報提供を行った。

また同時に本会発行の情報紙やポスター等にも情報を掲載し、広く普及啓発した。

「スポーツごはん検定」の内容

※受験者の正解率はP15に掲載



問1) 人間の行動を司る重要な器官“脳”。その唯一のエネルギー源は次のうちどれでしょうか？

- ① ブドウ糖 (糖質) ② ミネラル ③ アミノ酸

問2) 余剰にとった炭水化物 (糖質) は、体内のどこで蓄積されますか？

- ① 筋肉と肝臓のグリコーゲン ② 血液中のヘモグロビン ③ 体脂肪のコレステロール

問3) スポーツ食として最も効果的な栄養素は次の内どれでしょうか？

- ① タンパク質 ② 脂肪 ③ 炭水化物

問4) スポーツをする人が1日にとる炭水化物の理想的な摂取割合は次のうちどれでしょうか？

- ① 20～30% ② 40～50% ③ 60～70%

問5) 炭水化物が太らない理由として適当なものは次のうちどれでしょうか？

- ① 余剰に摂った分が、血液になるから
② 余剰に摂った分が、燃焼 (代謝) されるから
③ 余剰に摂った分が、骨になるから

問6) 朝食の役割として適当な理由は次のうちどれですか？

- ① 脳と体の起動 ② 疲労回復と細胞修復 ③ 栄養補給と体力維持

問7) カロリー摂取量とともに必要なカロリーの内訳の理想的な割合は次のうちどれですか？

- ① 炭水化物33%、脂肪33%、タンパク質33%
② 炭水化物50%、脂肪40%、タンパク質10%
③ 炭水化物60%、脂肪25%、タンパク質15%

問8) 1日の食事バランス (何をどれだけ食べるか) を簡単に考えるために作成された図は次のうちどれですか？

- ① 食事バランスガイド ② カロリー算出表 ③ 食料需給表

問9) 日本型食生活の解説として正しいものは次のうちどれですか？

- ① 肉類を中心に穀物・魚・乳製品・野菜・海藻・豆類・果物・茶などの副食などを組み合わせ、栄養バランスにすぐれた食生活
② 野菜類を中心に魚・肉・乳製品・穀物・海藻・豆類・果物・茶などの副食などを組み合わせ、栄養バランスにすぐれた食生活
③ ご飯を中心に魚・肉・乳製品・野菜・海藻・豆類・果物・茶などの副食などを組み合わせ、栄養バランスにすぐれた食生活

問10) 日本の食料自給率は、次のうちどれですか？

- ① 127% ② 39% ③ 61%

【ホームページ閲覧数】

10,528回

掲載月日 …… 平成27年11月28日～平成28年2月29日

【スポーツごはん検定】

受験者 …… 7,104名

【ランネット掲載結果】

掲載月日 …… 平成28年2月10日～2月29日

表示数 …… 609,944回

クリック数 …… 1,371回

クリック率 …… 0.22%