

「スポーツごはん塾」で未来のアスリート達への食育を推進

～日本米穀小売商業組合連合会～

- 10代～20代のスポーツをしている若者・児童や、その保護者等を対象として、①体づくりのためのごはんを中心とした日本型食生活の良さ、②運動時の朝ごはんの大切さ、③スポーツと食事の関係性等について普及・啓発を行う「ごはん塾」を開催。
- 「ごはん塾」を通じて、スポーツと食事の関係性に対する理解が進展し、日本型食生活の再認識が図られた。

【ポイント】

- ・**体づくりに関心のあるスポーツをしている層に対して、食事の重要性を普及・啓発することで、より多くの方の実践につながる可能性**
- ・**地域の中で長年、地域活動や人的つながいを築いている人材(お米マイスター等)を活用することにより、全国各地で取組を進めることが可能**

～取組内容～

- ・日本米穀小売商業組合連合会認定のお米マイスターや連携団体の有資格者が講師となり、平成27年度に全国150カ所で「Guts! スポーツ&ワークごはん塾」(以下、「ごはん塾」)を開催。延べ7,604人が参加。
- ・①学校、グラウンド、スポーツ関連施設等で開催するセミナータイプの「スポーツごはん塾」、
②稲刈りや食品工場見学等、体験活動も同時に実施する「ワークごはん塾」の2タイプを実施。
- ・全会場で同一指導が可能となるよう、共通の学習資材を作成するとともに、学習資材を活用するための講師勉強会を開催。

～事業成果～

【アンケート調査(開催当日)】

- ・「今後ごはん摂取量を増やすと思う」人：84%
 - ・「今後、日本型食生活を実践したい」人：96%
- ⇒日本型食生活の再認識を促進

【ホームページ「スポーツごはん検定」(後日実施)】

- ・7,104人が挑戦し、5,801人が合格(合格率82%)
- ⇒スポーツと食事の関係性が多くの人に理解

【取組例1】

スポーツクラブと連携して、子供を送り迎えする保護者を対象に、子供のスキルアップを目指す「スポーツごはん塾」を開催



子供のスキルアップのためにと熱心に受講

【取組例2】

プロスポーツチームと連携し、プロ選手と一緒に稲刈り体験&スポーツ指導会を開催(「ワークごはん塾」)し、食と農に関心が薄い層への普及・啓発を促進



憧れのプロバスケット選手と一緒に稲刈り体験



稲刈り体験前に子供達を対象にお米の勉強