

4-2 米の消費拡大の取組 多面的な情報発信 (栄養士ネットワークを介した情報発信)

○ 管理栄養士ネットワークを活用して、管理栄養士栄養指導やライフスタイルに有益な米の魅力を情報発信。

シンポジウムやセミナーでの情報発信



2024年7/6 健康食育シニアマスター®勉強会
水田の多面的機能性等を含め、お米の魅力をセミナーで講演。
多数の質疑を含め、大きな反響を頂いた。

2024年7/7
『フォーラムシンポジウム』
(日比谷文化図書館大ホール)
食料自給率と食料安保の観点含め、お米の魅力についてスピーチ講演

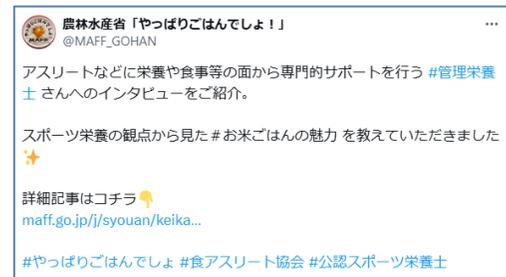
主催者である日本健康食育協会と日本ヘルスケア協会プラネタリーヘルス・イニシアチブとの連携により、管理栄養士等の健康指導を行う各地域のリーダー層に情報発信。



媒体での発信



学校給食、事業所給食、医療センター、保健センターや企業など様々な施設で活躍する管理栄養士の方々の観点から見たお米の魅力等についてのインタビュー記事を農林水産省HPIにて掲載。



SNSでも、管理栄養士へのインタビュー記事を情報発信。



4-2 米の消費拡大の取組 多面的な情報発信 (アスリート視点での情報発信)

○ アスリートのコンディショニングにお米・ごはん食を取り入れている事例を紹介することでライフスタイルに有益な米の魅力を情報発信。

アスリートが集まる場での情報発信



2024年12/17~19 有明コロシアムで開催された『2024 IFBB 世界フィットネス選手権 & 男子ワールドカップ in 東京』(主催:IFBB、JBBF)において、おにぎりPOPアップストアを設置。低脂質なエネルギー源のメリットについてアスリートのコンディショニング一環として関係者へ価値訴求を実施。

アスリートから栄養士等へのセミナー



2025年3/8 女子栄養大学(駒込キャンパス)にて、トライアスリートであり料理人、そして栄養学校にも通学中の高橋善郎さんが、炭水化物とたんぱく質の摂取源でありながら、低脂質かつ水分と食物繊維の摂取源にもなる米食の魅力を ご自身のトライアスロン競技のご経験や料理人の知見も交えて、レクチャーいただいた。

『米とスポーツ栄養』の専門家記事

03 米と健康
米とスポーツ栄養

1 スポーツに必要な栄養

(1) 身体作りの基本はエネルギー

スポーツ¹⁾をする人たちにとって大切なことは、健康な身体シフト²⁾が豊富な肉類や卵、牛乳・乳製品などの摂取が得られる傾向にあります。しかし、身体作りの基本になるのはエネルギーです。筋肉を動かすためにもエネルギーは欠かせませんが、米

(2) 炭水化物は即効エネルギー源

私たちが摂取する栄養素の中でエネルギー源になるのは、

ご飯をどれだけ食べれば良いか

ご飯の量にすると……ご飯 100gには炭水化物が 38g含まれる
軽い練習では、790 ~ 1,100g
重い練習では、1,100 ~ 1,900g

米1合を炊くと約 330g

軽い練習では、2.4 ~ 3.3 合 お茶碗4 ~ 6杯
重い練習では、3.3 ~ 5.8 合 お茶碗6 ~ 10杯

お茶碗軽く1杯は約 180g

「米・米粉情報まとめサイト」にて、カーボローディングの考え方など、米とスポーツ栄養の関係について、女子栄養大学の西一弘教授から、わかりやすく記事を執筆いただいた。