

# 夏のジュニアサッカー合宿時の 栄養教育：水分補給と補食の 重要性

## 1. ジュニアアスリートの『補食』の重要性

日本の小中学生の食事状況調査によると、食事摂取基準に適合していない子どもが問題視されています。こうした現状がある中で、日常生活の他に体力やエネルギーの消費が激しいスポーツをしている子どもたちは、より栄養不足に陥っていると推測されます。そのため、スポーツで消費したエネルギーや栄養素を補う食事を摂ることが必要だと考えます。

そこで、我々は地域のジュニアサッカークラブに所属する小学生を対象とした補食を主とした栄養教育を行い、選手たちが食に関する知識を得て、正しい食事を選択する力を身につけられるよう支援することにしました。

## 2. ジュニアサッカークラブ「シルクロードサッカークラブ」からの依頼

東京都八王子市のジュニアサッカークラブ「シルクロードSC」から食育および栄養サポートの依頼が栄養学研究室（岩本直樹准教授）にありました。今年度は、7月22日（土）～24日（月）に行われたシルクロードSCの山梨県でのサッカー合宿に帯同し、初日に栄養教育を実施することになりました。

## 3. 栄養教育の概要

実際に行った栄養教育の概要について下記に示します。

- ①内容：ジュニアサッカー選手のための食育講座
- ②日時：令和5年7月22日（土）19:00～20:00
- ③場所：白樺荘（山梨県南都留郡富士河口湖町西湖南11-11）
- ④対象：シルクロードSCに所属する小学3年～6年生40名およびコーチ数名

この食育講座では、ゼスプリ・インターナショナル・ジャパン株式会社のサポートを受け、暑い夏に必要な「水分補給」と補食としての「間食（おやつ）」について、栄養教育を行いました。

## 4. ゼスプリ「栄養食事相談サポートプロジェクト」について

ゼスプリは、地域の生活者の健康を促進するために、東京都栄養士会の管理栄養士・栄養士の先生方と共に、『栄養食事相談サポートプロジェクト』を年間を通じて展開しています。このプロジェクトでは、キウイフルーツの健康価値を啓発し、食事を通じた健康づくりを支援しています。今回のサッカー合宿の栄養教育でも、ゼスプリのプロジェクトから提供された栄養教育資料やキウイフルーツを活用し、選手たちに水分補給と間食の重要性を伝えることができました。我々は今後も、このような健康啓発プロジェクトへの参加を通じて、選手たちの健康と成長をサポートしていきます。



**知ってた？**  
**夏休み中の水分補給は、これがポイント！**

汗をたくさんかいたときには、普通の水よりもスポーツドリンクの方が良いですが、スポーツドリンクには糖分もたくさん含まれているので、飲みすぎには注意しましょう。

糖分が23.5g含まれている  
スポーツドリンク 500ml

茶 + キウイフルーツ  
キウイフルーツは1個約100g、糖質が約20g含まれています。

スポーツドリンクは、**暑く汗をかいたときだけ**。普段は、水やお茶に「果物」を組み合わせるとよい。

保護者の方へ・指導のねらい：  
夏に適切な水分補給のしかた（いつ、どのくらい、どんな手段で摂るとよいかな）を理解させてあげてください。

**さらに！** シルクのみんなは夏休みもスポーツをしているため、スポーツをしていないお友だちより、**えいようがひつようだよ！**

イラストでスポーツドリンク、アイス、ジュースは禁止（赤いX）され、果物と水（緑いチェック）が推奨されています。

保護者の方へ・指導のねらい：  
夏に適切な水分補給のしかた（いつ、どのくらい、どんな手段で摂るとよいかな）を理解させてあげてください。

**栄養バランスのとれた食事は、もう1品がカギ！**

食事は「主食・主菜・副菜を基本に」、果物や乳製品も組み合わせましょう。

主食：ごはん、パン、麺類  
主菜：肉、魚、大豆製品  
副菜：野菜、海藻、豆腐  
もう1品：果物、ヨーグルト

食事のほかに、**間食（おやつ）として果物でもよい！**

保護者の方へ・指導のねらい：  
主食・主菜・副菜・もう1品で果物などを加えて、夏バテ予防にも、バランスの良い食事が大切であることを伝えてください。

**間食（おやつ）のとりかた**

果物は水分量が多だけでなく、汗で失われるミネラルや、ビタミンなど、熱中症予防に必要な栄養素もあわせて摂ることができます。

栄養をとる、水分をとる、食べる楽しさを知る

**果物をつかった間食（おやつ）も作ってみよう！**

保護者の方へ・指導のねらい：  
夏に適切な水分補給のしかた（いつ、どのくらい、どんな手段で摂るとよいかな）を理解させてあげてください。間食（おやつ）を「小さな食事」と考えて、次の食事までにお腹がすくように、時間や内容を考えて取るようにしましょう。

栄養教育の様子（左上写真）と使用したスライドの一部

## 5. 選手たちの反応と成果

栄養教育中の選手たちの反応は非常に良く、アンケートの結果からも夏の水分補給と補食の重要性を理解している様子でした。

また、栄養教育では食事の大切さだけでなく果物の栄養価値なども選手に提示しました。合宿期間中、ほぼ毎食キウイフルーツを提供したところ、食事の後にプラスαとしてしっかり果物を食べる事ができていました。

## 6. 今後の展望

今後は、栄養教育の内容をさらに充実させ、選手たちが健康的な食習慣を身につけられるよう継続的にサポートしていきたいと考えています。

### プロジェクト概要

- テーマ  
夏のジュニアサッカー合宿時の栄養教育
- パートナー  
シルクロードサッカークラブ  
(東京都八王子市)
- 担当教員  
現代生活学部 食物学科  
准教授 岩本 直樹
- 実施期間  
令和5年7月