

# 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。

