

女子野球選手に向けたお弁当の開発に関する共同研究

人間栄養学部 人間栄養学科

共同研究について

本研究は、令和5年11月～令和7年3月の予定で、東京家政学院大学と株式会社エイジェック、株式会社エイジェックスポーツマネジメントとの間で共同研究契約書を交わしてスタートしたもので、本年度が3年目の最終年度となりました。

内容は、株式会社エイジェックスポーツマネジメントが主催する女子硬式野球大会(栃木市杯第4回栃木さくらカップ2024)に出場する選手および関係者対象のバランスが良くて美味しい弁当の開発・販売と食育媒体の作成、栄養教室を通しての女子野球選手との交流などで、女子アスリートの健康及び体力向上に貢献し、その総合的な評価を行うことです。実践栄養プロデュース実習(卒業研究)の一環として、人間栄養学部人間栄養学科・調理学研究室の4年生も一緒に取り組みました。

弁当の開発過程

1)令和5年11月にエイジェック本社においてキックオフミーティングを行い、野球大会で販売する弁当は、対象が小中学生、販売価格800円予定、900～1000kcalで旬の野菜を多く取り入れたアスリート向けの弁当としました。

2)令和6年3月に本学において学生考案の弁当の発表会を開催し、エイジェックスポーツマネジメントの専属管理栄養士の先生をはじめ担当者様からアドバイスをいただきました。



学生から弁当の説明をした後に全ての弁当をご試食いただきました。最後に貴重なアドバイスをいただき、その後改良して完成させました。



この日までに学生は何度も試作を行って検討をしました。

当日も一生懸命調理をして、美味しい弁当が4種類完成しました。



いただいた講評

- ・試合前に食べると力がついてよく動けるような弁当。栄養価もちょうど良い。
- ・予算内で作成可能か検討が必要。
- ・夏野菜はエイジェックファームで栽培したものを使用する予定。

完成した弁当の内容と販売日

暑さに負けないビビンバ弁当 (9月14日の中学生の試合で販売)



- ・ビビンバ
- ・もやしナムル
- ・ツナ入り卵焼き
- ・ジャガイモののり炒め
- ・オレンジ

鶏肉とナスの甘酢炒め弁当 (9月15日の中学生の試合で販売)



- ・ごはん
- ・鶏肉とナスの甘酢炒め
- ・卵焼き
- ・焼きポテト
- ・オクラのカレー炒め
- ・オレンジ

食欲そそるガパオライス弁当 (11月2日の高校生の試合で販売)



- ・ガパオライス
- ・ミニトマトオリーブ
オイル漬け
- ・キャベツしめじマヨポン炒め
- ・ナスとニンジン炒め物
- ・オレンジ

ボリューム満点酢豚弁当 (11月3日の高校生の試合で販売)



- ・ごはん
- ・ノンフライ酢豚
- ・じゃがいものおかか煮
- ・オクラと卵の
中華風炒め
- ・オレンジ

中学生野球選手に向けた栄養教室と食育媒体



栄養教室後のアンケートでは、「良かった」との評価が100%で、「栄養のことが知ることができた」など、食事を見直す良いきっかけ作りができました。

まとめ

本共同研究では、女子硬式野球選手に向けたバランスが良く美味しい弁当の開発と販売、栄養教室を実施しました。この研究を通して本学学生は選手達と楽しく交流することができました。選手たちは食事に対する興味と関心が強くなり、選手たちの健康及び体力向上に食の面から貢献することができました。

試合終了後は選手対象に栄養教室を実施。エイジェックの管理栄養士の先生からの助言で学生が準備した「強くなるための食事を知ろう」のテーマで、バランスの良い食事がアスリート達には特に重要であることをわかりやすく説明しました。



プロジェクト概要

- パートナー
株式会社エイジェック
株式会社エイジェックスポーツ
マネジメント
- 担当教員
人間栄養学部 人間栄養学科
准教授 大富あき子
助手 井野睦美

- 学生
人間栄養学部 人間栄養学科
4年生 4名

- 実施期間
令和5年11月1日～
令和7年3月31日