

「クッキング for アスリート」発足に至る経緯と現在の活動

文谷 知明 渡辺 喜弘 本多由美子

Prehistory and recent activities of the club “cooking for Athletes”

Tomoaki BUNYA, Yoshihiro WATANABE and Yumiko HONDA

Abstract

A high degree of interest in the nutrition for persons doing sports or “sports nutrition” is shown among students of this college by a questionnaire previously implemented. From a diet survey we carried out on several students doing physical activities, it was made clear that meals and eating habits were not necessarily desirable.

In such a background circumstances, we consider it important to fulfill and satisfy their interest on “sports nutrition” to study better way of taking meals for such students. As an activity for such purposes, we started the party for the lovers of “cooking for Athletes” (aikoukai) in April, 1999. The party acquired the assessment of good achievements and has promoted to the circle for students having taste in “cooking for Athletes” (do ko kai) in 2001. The circle is looking forward to the day when it becomes a club (bu). Members of the circle come together once a week.

Key words : sports nutrition, circle activity, questionnaire of nutrition and diet, meal party

キーワード：スポーツ栄養，サークル活動，栄養・食事アンケート，食事会

はじめに

武蔵丘短期大学は「栄養と運動・スポーツの両面の知識を持った，実践的な健康づくりスペシャリストを養成する」ことを目的¹⁾として，「健康生活科」という新しい学問領域を設置し，1991年（平成3年）に開学した。「健康生活科」は健康・栄養専攻と健康・体育専攻の2専攻から成り立っているが，それぞれが別々に位置づけられているのではなくクロスオーバーリングするところにオリジナル性を有している。

このクロスオーバーリングの科目の1つに「スポーツ栄養学」がある。この科目で学習すべき内容

は「それぞれの運動・スポーツを行うのに相応しい栄養・食事の取（摂）り方および食習慣の改善」であると理解している。近年は食習慣の改善が健康にとって有益であるのみでなく，競技力にも大きな影響を与え得る²⁾との指摘がなされ，またマスコミによる宣伝も効果を奏し，スポーツ栄養は次第に注目されるようになってきた。しかしながら，一概にスポーツといっても健康スポーツと競技スポーツに分けられ，さらに対象も若年齢者から中高年齢者まで幅広く，目的（減量や増量など）や時期（調整期や試合期など），時間帯（食事や水分の摂取タイミングなど）等，その内容は多岐にわたっているのが実状である。

そこで、手始めとして学生自身がスポーツ栄養にどのくらい、またどのような内容に興味・関心を抱いているのかを把握することを目的として、アンケート調査を行うことにした。

アンケート調査

1993年(平成5年)～1998年(平成10年)の6年間に「スポーツ栄養学」を受講した両専攻の学生1,534名(男性:228名,女性:1,307名)を対象にアンケート調査を行った。調査は授業の初日(1年次後期,10月初旬)に実施した。調査項目を図1に示した。なお、途中からアンケート結果をもとに質問項目を幾分追加していったが、統一性をとるために6年間共通している部分に

ついてまとめた。

表1～表4に結果を示した。「今までに専門書や雑誌を読んだことがある」と答えた者は全体の36.9%、「テレビ番組を見たことがある」と答えた者は42.1%であった。専攻別にみると幾分、健康・体育専攻の方が興味・関心が高かったが、およそ3～4割の者が何らかの方法でスポーツ栄養に関する情報を得ていたということになる。

次に、スポーツ栄養に関する興味・関心度を五肢択一形式で質問したところ、「大いにある」が全体の27.9%、「かなりある」が31.9%であり、およそ6割の者が強い興味・関心を抱いていることがわかった。専攻別にみると「かなりある」には差はみられなかったものの、「大いにある」と答えた者は健康・栄養専攻の方が7%上回っていた。

1) スポーツ栄養に関する専門書や雑誌を読んだことがありますか	1. はい 2. いいえ
2) スポーツ栄養に関するテレビ番組を見たことがありますか	1. はい 2. いいえ
3) スポーツ栄養に関して興味・関心がありますか。(1つだけ○を)	1. 大いにある 2. かなりある 3. 少しある 4. あまりない 5. 全くない
4) 3)の質問に(1. 大いにある 2. かなりある 3. 少しある)と答えた人に対してスポーツ栄養に関して具体的に興味・関心があることは何ですか。(該当するもの全てに○, 特に興味・関心があるものには◎を)	1. 筋肉量を増やすための食事の取り方 2. 骨をもろくしないための食事の取り方 3. 持久力(スタミナ)を高めるための食事の取り方 4. スポーツ時における水分(スポーツドリンク等)補給に関して 5. 減量のための食事の取り方 6. 貧血にならないための食事の取り方 7. 試合当日(試合前, 試合と試合の間)の食事の取り方 8. 疲労回復を早める食事の取り方 9. その他()
5) その他	

注) ここでいうスポーツには、競技スポーツのみならず健康増進をめざしたスポーツも含まれる。

図1 「スポーツ栄養に関する専門書や雑誌を読んだことがありますか」

表1 「スポーツ栄養に関する専門書や雑誌を読んだことがありますか」

		はい	いいえ
男 性	健康・栄養	6 (22.2)	21 (77.8)
	健康・体育	84 (41.8)	117 (58.2)
	両専攻合計	90 (39.5)	138 (60.5)
女 性	健康・栄養	214 (32.1)	453 (67.9)
	健康・体育	263 (41.1)	377 (58.9)
	両専攻合計	477 (36.5)	830 (63.5)
合 計	健康・栄養	220 (31.7)	473 (68.3)
	健康・体育	347 (41.3)	494 (58.7)
	両専攻合計	567 (36.9)	968 (63.1)

単位：人(%)

表2 「スポーツ栄養に関するテレビ番組を見たことがありますか」

		はい	いいえ
男 性	健康・栄養	11 (40.7)	16 (59.3)
	健康・体育	92 (45.8)	109 (54.2)
	両専攻合計	103 (45.2)	125 (54.8)
女 性	健康・栄養	258 (38.7)	409 (61.3)
	健康・体育	285 (44.5)	355 (55.5)
	両専攻合計	543 (41.5)	764 (58.5)
合 計	健康・栄養	269 (38.8)	425 (61.2)
	健康・体育	377 (44.8)	464 (55.2)
	両専攻合計	646 (42.1)	889 (57.9)

単位：人(%)

表3 「スポーツ栄養に関して興味・関心がありますか」

		大いにある	かなりある	少しある	あまりない	全くない
男 性	健康・栄養	2 (7.4)	4 (14.8)	19 (70.4)	2 (7.4)	0 (0)
	健康・体育	48 (23.9)	55 (27.4)	87 (43.3)	8 (4.0)	3 (1.5)
	両専攻合計	50 (21.9)	59 (25.9)	106 (46.5)	10 (4.4)	3 (1.3)
女 性	健康・栄養	218 (32.7)	214 (32.1)	220 (33.0)	14 (2.1)	1 (0.1)
	健康・体育	160 (25.0)	216 (33.8)	252 (39.4)	11 (1.7)	1 (0.2)
	両専攻合計	378 (28.9)	430 (32.9)	472 (36.1)	25 (1.9)	2 (0.2)
合 計	健康・栄養	220 (31.7)	218 (31.4)	239 (34.4)	16 (2.3)	1 (0.1)
	健康・体育	208 (24.7)	271 (32.2)	339 (40.3)	19 (2.3)	4 (0.5)
	両専攻合計	428 (27.9)	489 (31.9)	578 (37.7)	35 (2.3)	5 (0.3)

単位：人(%)

最後に、具体的にどのような内容に興味・関心があるのか問うてみた。男性では「筋肉量を増やすための食事の取り方」が最も高く8割近くを占めていた。女性では「減量のための食事の取り方」が最も高く8割を越えていた。その他では「疲労回復を早める食事の取り方」が男女問わず高い割合であった。今回、提示した食事の取り方の項目が必ずしも学生の抱えている興味・関心事を反映しているとはいえないが、この結果から判断すると、運動やスポーツに絡む食事や栄養には高い関心があることが伺えた。

そこで、この関心の高さが普段の食習慣や食事内容に反映しているのかどうかを知りたいと考え、調査することにした。

食事調査

1998年(平成10年)度の「スポーツ栄養学」の授業テーマ「身近な競技選手の食事を考える」

の資料を得るために、本学の女子サッカー一部と女子バレーボール部に在籍している部員各2名に対し、日頃の食事内容の記録を依頼した。食べた物をインスタントカメラで撮ってもらい、併せてその内容を記入してもらうことにした。表5に調査対象者を、表6に食事内容を示した。写真1は食事内容の一例である。

図2に栄養素バランス(摂取量の所要量に対する割合)を示した。なお、エネルギーおよび栄養素量の計算には、SFC栄養システム(株式会社エスエスシー新潟製)を用いた。また、所要量は第五次改定日本人の栄養所要量³⁾に準じ、4名とも生活活動強度IV(重い)として求めた。

今回の調査日は1日のみであったため、この結果が普段の食事内容を正確に反映しているとはいえないが、この1日だけでみる限り、望ましい食習慣・食事内容ではない者も存在することが伺えた。つまり、興味・関心度と現実の食習慣・食事内容との間にずれがある可能性が考えられた。

表4 質問項目別にみた興味・関心度

単位：人（％）

		特に興味・関心あり	興味・関心あり	関心なし
質問1	男性	73 (33.6)	97 (44.7)	47 (21.7)
	女性	111 (8.6)	402 (31.0)	782 (60.4)
	合計	184 (12.2)	499 (33.0)	829 (54.8)
質問2	男性	25 (11.5)	70 (32.3)	122 (56.2)
	女性	174 (13.4)	495 (38.2)	626 (48.3)
	合計	199 (13.2)	565 (37.4)	748 (49.5)
質問3	男性	53 (24.4)	95 (43.8)	69 (31.8)
	女性	208 (16.1)	520 (40.2)	566 (43.7)
	合計	261 (17.3)	615 (40.7)	635 (42.0)
質問4	男性	32 (14.7)	97 (44.7)	88 (40.6)
	女性	196 (15.1)	503 (38.8)	596 (46.0)
	合計	228 (15.1)	600 (39.7)	684 (45.2)
質問5	男性	31 (14.3)	52 (24.0)	134 (61.8)
	女性	592 (45.7)	492 (38.0)	211 (16.3)
	合計	623 (41.2)	544 (36.0)	345 (22.8)
質問6	男性	15 (6.9)	26 (12.0)	176 (81.1)
	女性	170 (13.1)	394 (30.4)	731 (56.4)
	合計	185 (12.2)	420 (27.8)	907 (60.0)
質問7	男性	62 (28.6)	77 (35.5)	78 (35.9)
	女性	284 (21.9)	451 (34.8)	560 (43.2)
	合計	346 (22.9)	528 (34.9)	638 (42.2)
質問8	男性	54 (24.9)	93 (42.9)	70 (32.3)
	女性	285 (22.0)	676 (52.2)	334 (25.8)
	合計	339 (22.4)	769 (50.9)	404 (26.7)

- 質問1. 筋肉量を増やすための食事の取り方
- 質問2. 骨をもろくしないための食事の取り方
- 質問3. 持久力（スタミナ）を高めるための食事の取り方
- 質問4. スポーツ時における水分（スポーツドリンク等）補給に関して
- 質問5. 減量のための食事の取り方
- 質問6. 貧血にならないための食事の取り方
- 質問7. 試合当日（試合前、試合と試合の間）の食事の取り方
- 質問8. 疲労回復を早める食事の取り方

表5 調査対象者

種目	年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI (kg/m ²)
サッカー	19	147	52	24.1
	19	158	55	22.0
バレーボール	19	166	59	21.4
	19	158	63	25.2

表6 食事内容

	対象者1	対象者2	対象者3	対象者4
朝食	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ ヨーグルト ココア	くるみ&チーズパン 牛乳 カフェオレ シュガーパン	コーンフレーク 牛乳 りんごジュース コーヒー牛乳プリン	食パン（トースト） ブルーベリージャム 牛乳 ベーコンエッグ ウインナー
昼食	フランクフルト 山菜うどん ポテトチップス	イタリアーノセット （マクドナルド）	わかめおにぎり 野菜&くだものジュース	ごはん 麻婆豆腐 生姜焼き/レタス 牛乳 みそ汁
夕食	カレーライス みそ汁 なまみの煮物 焼き鳥 りんご お茶	コーンマヨネーズパン ひじき煮 マカロニサラダ 牛乳	ほうれんそうグラタン ポテトサラダ 牛乳	餅（雑煮） 納豆 牛乳
間食	チーズケーキ			

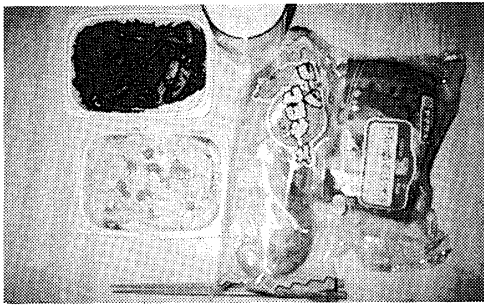


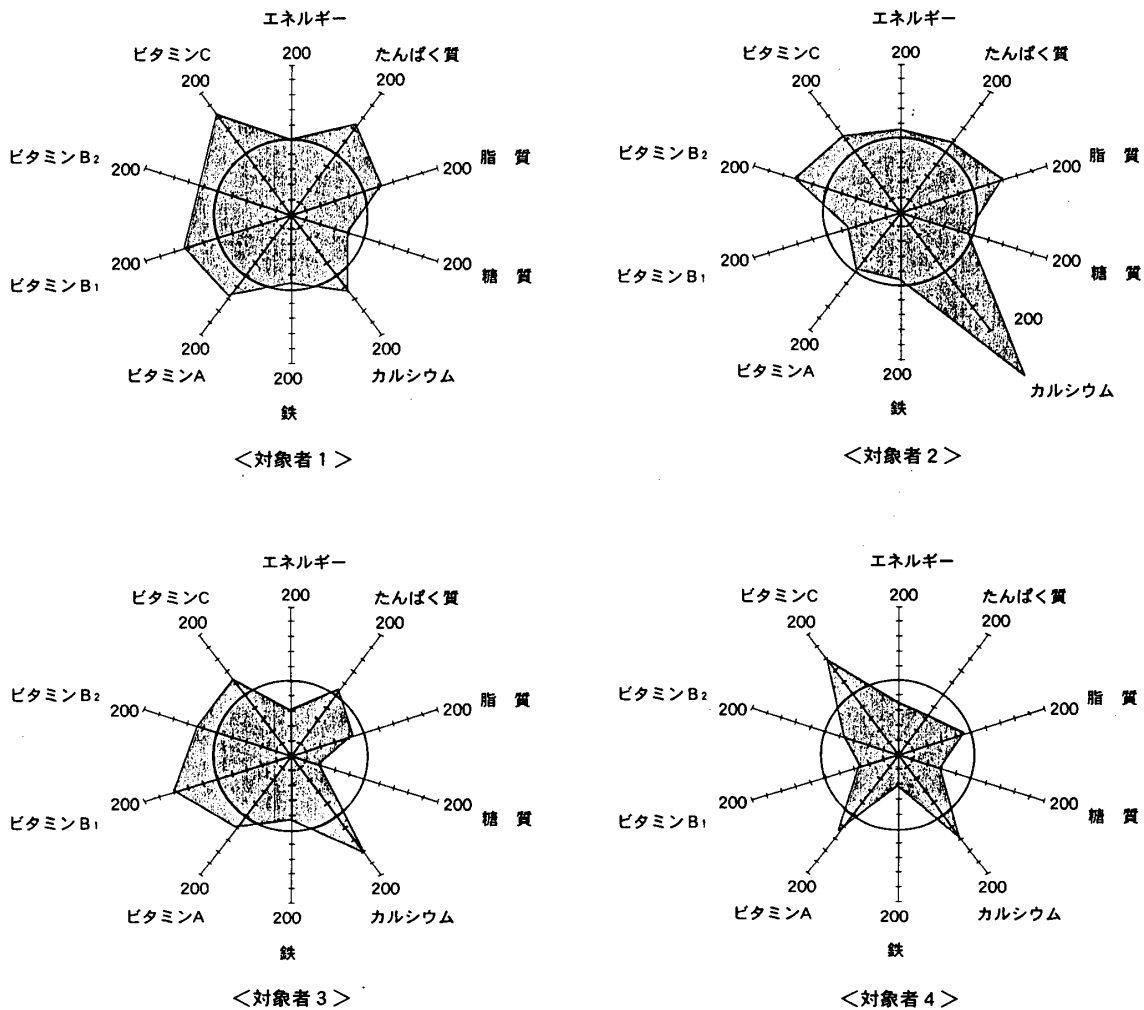
写真1 食事内容の一例

「クッキング for アスリート」の発足

このような背景から、スポーツ栄養に興味・関心のある学生のニーズを少しでも満たす必要があるのではないかと考え、また本学の運動系サークル部員に対し望ましい食事のあり方を実践を通して学んでもらいたいと考え、何らかの行動を

起こすことにした。そこで、筆者らが発起人となり、幾つかの部の顧問とも意見交換をしたなかで、サークルを立ち上げてみることにした。

1999年(平成11年)の4月、入学したばかりの健康・栄養専攻1年生の中からスポーツ栄養に興味・関心のある者を募り、愛好会「cooking for Athletes」を結成した。会員は12名であった。スポーツ栄養への関心は高かったものの、その具体的な活動に乏しかったこの分野が今後少しでも発展するのではないかと期待を膨らませた。しかしながら、予算補助がない状態での活動には些か不安があったのも事実である。いずれにしろ、運動系サークルが大半を占める本学において極めてユニークな活動の始まりとなった。(注:後にサークル名を「クッキング for アスリート」に改名した)



※ 円上を所要量比100%として表示

図2 摂取量の所要量に対する割合

普段の活動

原則として週1回を活動日とした。発足当初は、部員が十分な知識や運営手法を持ち合わせていないために、顧問が先導するかたちで始まったが、健康・栄養専攻の2年生から大いなる協力を受けることで活動を進行させることができた。2年目からは顧問が助言を与えながらも、部員が進んで活動内容を決められるようになってきた。

具体的な活動内容としては、スポーツ飲料の分析や試飲、目的別（スタミナ対策や筋力強化策、貧血対策など）の献立作成および食事づくり・試食、勉強会などである。実施した活動内容はノートに書き留めることとし、参加できなかった部員がいつでもみられるようにした。

食事会の開催

活動の展開の1つとして、本学の運動系サークル部員を対象に食事会（試食会）を開催した。事前にちらし等で協力を呼びかけ、協力が得られたサークル部員から食事代を徴収するかたちで実施した。また、今後の活動の参考となる資料を得るためにアンケート調査を行った。

1回目は1999年(平成11年)7月に実施した。男子バスケットボール部、女子サッカー部、女子バレーボール部から39名(男性5名、女性34名)の参加があった。アンケートでは食事の量や味付けについて問うた。詳細な結果については省略するが、全般的には量は「ちょうどよい」、味は「おいしい」という回答が多かった。次に、スポーツ栄養に関する興味・関心度についての質問をした。「現在、食事(栄養バランスなど)に関心がありますか」と質問し、四肢択一形式(大いにある、少しはある、あまりない、全くない)で回答を得た。その結果、男女合計では「大いにある」は14人(35.9%)、「少しはある」は18人(46.2%)、「あまりない」は5人(12.8%)、「全くない」は2人(5.1%)となった。これは「スポーツ栄養学」受講生の調査結果(前述)より僅かに関心度が低いという結果であったが、運動やスポーツに関する食事や栄養には高い関心があることが再確認

できた。

次に「現在、栄養に気をつけた食事をしていすか」と質問し、四肢択一形式(大いにしている、少しはしている、あまりしていない、全くしていない)で回答を得た。その結果、「大いにしている」は4人(10.3%)、「少しはしている」は12人(30.8%)、「あまりしていない」は16人(41.0%)、「全くしていない」は7人(17.9%)となった。つまり、多くの者は興味・関心はあるものの、6割近くの者が実行が伴っていないことがわかった。今後は、少しでも意識改革できるような啓蒙活動が必要であると感じた。

最後に「今後、このような企画があったら参加したいですか」と質問し、三肢択一形式(はい、いいえ、どちらともいえない)で回答を得た。39名中38名(97.4%)が「はい」と答え、企画が参加者に受け入れられたことを確認でき、今後も継続して企画できる感触を得た。

翌年の2000年(平成12年)度には諸々の都合により食事会を開くことができなかった。2回目は2001年(平成13年)6月に実施した。75名(男性25名、女性50名)が参加してくれた。参加サークルは男子はサッカー部、軟式野球部、女子はサッカー部、バレーボール部、ソフトボール部であった。アンケートでは食事の見え目やおいしさ、味付けについて質問した。また主食のごはんについては、一定量ではなく各人が食べたい分量を計って食する方法をとった。詳細な結果については省略するが、全般的には見え目は「良い」、おいしさは「おいしい」、味付けは「薄い・濃い」が半々(注:今回は「ちょうどよい」の選択肢を設けなかった)という回答が多かった。ごはんの分量は平均で男性が340g、女性が235gであり、予想した分量より多かった。また、スポーツ栄養に関する興味・関心度について、1回目の時と同様な質問をした。結果を表7に示した。「現在、食事(栄養バランスなど)に関心がありますか」の問いに対しては、1回目とほぼ同じ結果であったが、男性の方が女性より「大いにある」と答えた割合が高かった。「現在、栄養に気をつけた食事をしていすか」の質問に対しては、あまり男女差はみられなかった。男女合計では「大いにし

表7 スポーツ栄養に関する興味・関心度（2回目の食事会）

		男性	女性	合計
現在、食事（栄養バランスなど）に関心がありますか	大いにある	12 (48.0)	15 (30.0)	27 (36.0)
	少しはある	8 (32.0)	28 (56.0)	36 (48.0)
	あまりない	5 (20.0)	4 (8.0)	9 (12.0)
	全くない	0 (0)	3 (6.0)	3 (4.0)
現在、栄養に気をつけた食事をしていますか	大いにしている	4 (16.0)	7 (14.0)	11 (14.7)
	少しはしている	14 (56.0)	23 (46.0)	37 (49.3)
	あまりしていない	4 (16.0)	13 (26.0)	17 (22.7)
	全くしていない	3 (12.0)	7 (14.0)	10 (13.3)

単位：人(%)

いる」は 11 人 (14.7%)、「少しはしている」は 37 人 (49.3%)、「あまりしていない」は 17 人 (22.7%)、「全くしていない」は 10 人 (13.3%) であり、1 回目の結果より栄養に気をつけた食事をしていることが伺えた。しかしながら、興味・関心度と実行（現実）との間にギャップがあることは否めず、今後のサークル活動の目標の1つとして、この差を縮められるような啓蒙活動やイベントの開催が重要であることが再確認できた。

なお1回目、2回目ともに、単に食べる会というイメージを払拭し、少しでもスポーツ時の食事・栄養に関心を持ってもらうために、参加者に対して図3～図6のような資料（表面：メニューとその作り方、裏面：栄養バランス度チェック）を配布した。メニューのサンプル、食事づくりおよび会食風景は写真2～写真5のとおりである。

また特別企画として、2001年(平成13年)12月には、全国大会に出場する女子サッカー部員の激励食事会を実施した。メニューのサンプルおよび会食風景は写真6、写真7のとおりである。



写真3 食事づくり風景

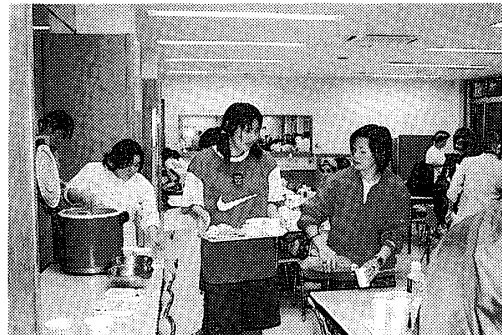


写真4 会食風景（その1）

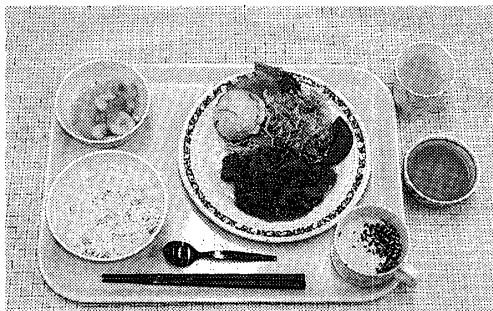


写真2 メニューのサンプル

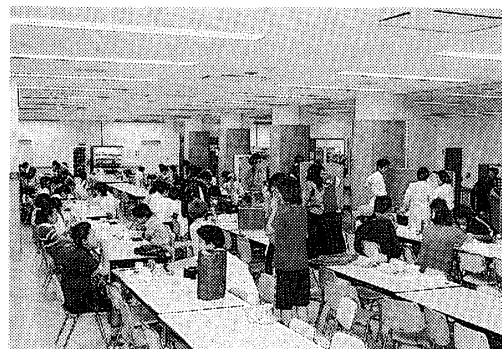


写真5 会食風景（その2）

今回のメニューの作り方

冷やし中華

材料 4人分
 ・生メン 4玉
 ・ハム 4枚
 ・スモークレバー 40g
 ・卵 2個
 ・キュウリ 1本
 ・トマト 1個
 ・人蔘 1/2本
 ・油 8g

(タレ)
 ・水 320g
 ・コンソメ 4g
 ・しょうゆ 60g
 ・酢 72g
 ・砂糖 20g
 ・ごま油 20g

【作り方】
 ①卵は薄焼きにしてせん切りにする。
 ハム、キュウリもせん切り。
 人蔘はせん切りしたあと、軽く炒める。
 トマトはくし切り、スモークレバーはスライスする。
 タレは材料を合わせる。
 ②生メンはお湯でゆでて冷水にとり、水気を切って皿に盛る。
 ③①の材料を盛りつけて、食べる前にタレをかける。

レモンゼリー

材料 4人分
 ・水 120g
 ・ゼラチン 6g
 ・レモンジュース 240g
 ・砂糖 32g
 ・ポッカレモン 20g

【作り方】
 ①ゼラチンを分量の水につけて、10分ほどふやかす。
 その後、沸せん(ボールに入れてボールをお湯につける)してゼラチンを溶かす。
 その他の材料を混ぜて器に液を入れ、冷蔵庫で固める。

しゃげおにぎり

材料 4人分
 ・ごはん 400g
 ・塩しゃげ 100g

【作り方】
 ①塩しゃげをオープンで焼いて、骨を取りのぞき、ほくした後に炊きあがったごはんと混ぜる。

ひじきおにぎり

材料 4人分
 ・ごはん 400g
 ・ひじき 5g
 ・しらす干し 40g
 ・白ごま 5g
 ・めんつゆ 20g

【作り方】
 ①ひじきを水で洗って、めんつゆで5分ほど煮て火を止める。
 しらす干し、白ごまを加えて混ぜ、炊きあがったごはんと混ぜる。

飲み物(お茶)

①むぎ茶 【作り方】①お湯で煮出して作る。
 ②むぎ茶(砂糖入り) ②むぎ茶100ccに砂糖2.5gの割合で作る。
 ③スポーツドリンク(特製) ③みみつ

図3 食事会(1回目)での配布資料《表面》

図5 食事会(2回目)での配布資料《表面》→

今回のメニューの作り方

煮ご飯

材料 4人分
 ・精白米 400g
 ・押し麦 40g
 ・水 600g

【作り方】
 ①大量の入ったお米を2-3回研ぐ。
 ②水に1.5倍の水を加え、30分以上を浸水する。
 ③炊く。
 ④炊き上がったら、ほくしておく。

かぼちゃの冷製スープ

材料 4人分
 ・冷凍かぼちゃ 320g
 ・パセリ 1本
 ・牛乳 400ml
 ・生クリーム 20ml
 ・塩、コショウ 適宜

【作り方】
 ①かぼちゃを一口大に切り皮をそく。
 ②かぼちゃを塩(炒)で、蒸ごしする。
 ③鍋にかぼちゃ、牛乳を入れて温める。
 ④塩・コショウで味を整えてから、余熱を取り冷蔵庫に入れる。
 ⑤生クリームを加え、パセリを飾る。

鶏肉のマーマレード煮

材料 4人分
 ・鶏もも肉つき 400g
 ・しょうゆ 60g
 ・マーマレードジャム 60g

【作り方】
 ①鶏肉とマーマレード・しょうゆを入れて火にかける。
 ②沸騰したら火を弱め、ことごと20分-30分煮る。

【つけ合わせの野菜】
 ①キャベツは1枚ずつ輪切りにして、冷水につけてパリッとさせる。
 ②レタスは洗ってから一口大に切る。
 ③トマトは1つを1/10のくし形にする。

ポテトサラダ

材料 4人分
 ・じゃがいも(男爵) 320g
 ・人蔘 20g
 ・きゅうり 40g
 ・ハム 100g
 ・マヨネーズ 40g
 ・塩、コショウ 適宜

【作り方】
 ①ジャガイモは皮をむいて1/4の大きさに、ニンジンはいちよう切りにする。
 ②きゅうり、タマネギはスライスしておく。ハムは1cm角に切る。
 ③きゅうり、タマネギは軽く塩もみをする。
 ④人蔘は茹でておく。
 ⑤ジャガイモは茹で、熱いうちにつぶし、さましておく。
 ⑥冷めたジャガイモに他の材料とマヨネーズを加え、塩・コショウで味を整える。
 ⑦アイスクリームデッシュで丸く形を整える。

フルーツ白玉

材料 4人分
 ・白玉粉 40g
 ・水 30g
 ・みかん、桃(缶) 各60g
 ・バナナ、キウイ 各60g
 ・さくらんぼ 1個
 ・砂糖 40g
 ・水 200g

【作り方】
 ①白玉粉に少しずつ水を入れて、耳たぶくらいの硬さになるように練り上げ、丸める。
 ②丸めた白玉を沸騰したお湯で茹で、浮き上がって2分くらいしたら冷水にとる。
 ③フルーツを切り、缶詰の汁とシロップ・白玉と合わせ、器に入れてでき上がり。

飲み物(お茶)

①特製むぎ茶 【作り方】みみつ

今回のメニューの栄養バランス度チェック

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(IU)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
1日の所要量	男性	3,150	90	95	485	600	10	2,000	1.2	1.8	50
	女性	2,600	75	80	395	600	12	1,800	1.0	1.4	50
夕食の所要量	男性	1,050	30	32	160	200	3.5	670	0.40	0.60	17
	女性	850	25	27	125	200	4.0	600	0.33	0.47	17
今回のメニュー	男性	979	37	12	181	200	5.8	5,540	0.45	0.72	160
	女性	979	37	12	181	200	5.8	5,540	0.34	0.57	160

充足率(%)		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
(基準=100)		93	115	123	148	38	44	113	145	100	100	166	145
		827	923	113	103	120	121	941	941				

(注) 所要量の計算について
 ・年齢：20歳として計算
 ・運動量：中等度(やや重い)より少し重度(重い)のみとして計算。
 ・身長：男性170cm、女性160cmとして計算。
 ・朝食：朝食：夕食=1：1とした場合の夕食を想定して計算。

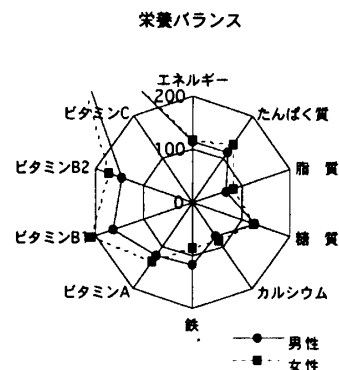
メニュー作成のポイント

- ・食欲不振(夏バテ)にならないように、食べやすい「冷やし中華」を作ってみました。
- ・運動ストレスの予防に大切な「ビタミンC」、エネルギー供給を円滑に行うために必要な「ビタミンB群」が不足しないように考えました。
- ・運動(発汗)によって失われる「鉄分」の補給を考えてみました。
- ・運動のエネルギー源である「糖質」を多くし、少なくなった筋グリコーゲンの急速補給を考えてみました。
- ・筋肉を維持・強化するのに必要な「蛋白質」が不足しないように考えました。
- ・発汗によって失われた「塩分」を補給するように考えました。(このメニューの塩分は約8g)

図4 食事会(1回目)での配布資料《裏面》

今回のメニューの栄養バランス度チェック

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (IU)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)
1日の所要量	男性	2,950	95	80	465	700	10	2,000	1.1	1.2	100
	女性	2,350	75	65	365	600	12	1,800	0.8	1.0	100
夕食の所要量	男性	1,106	36	30	174	263	3.8	750	0.41	0.45	38
	女性	881	28	24	137	225	4.5	675	0.30	0.38	38
今回のメニュー	男性	1,264	42	21	224	203	4.3	929	0.68	0.67	163
	女性	1,028	38	20	173	199	3.8	929	0.63	0.66	163
充足率 (%) (基準=100)	男性	114	117	69	129	77	116	124	166	149	435
	女性	117	134	82	126	89	85	138	210	175	435



(注) 所要量の計算について

- ・年齢：20歳として計算
- ・運動量：生活活動強度の「N(高い)」として計算。
- ・体格(身長, 体重)：男性(170cm 65kg), 女性(160cm 53kg)として計算。
- ・朝食：昼食：夕食=1:1.5:1.5とした場合の夕食を想定して計算。
- ・今回のメニューのエネルギーは、主食(麦ご飯)を男性140g、女性80gと仮定して計算。

メニュー作成上のポイント

- ・食欲を増進させるために、冷たいスープ(かぼちゃ)をメニューに加えました。
- ・主食のご飯に大麦(押し麦)を加え、糖質のエネルギー代謝が円滑に行えるように考えました。
- ・糖質の割合を多くし、少なくなった筋グリコーゲンの急速補給を考えてみました。
- ・運動ストレスの予防に重要なビタミンCは、オレンジジュース、かぼちゃスープ、ポテトサラダなどで補給できるように考えました。
- ・運動によってダメージを受けた筋線維を強化するために、必要なたんぱく質は鶏肉から摂れるように工夫してあります。
- ・発汗によって失われた塩分の補給は、マーマレード煮の醤油(味付け)から摂れるように工夫しました。(このメニューの塩分は約4.5g)

図6 食事会(2回目)での配布資料《裏面》



写真6 メニューのサンプル(激励食事会)

学校行事への参加

学校行事への参加として、2000年(平成12年)と2001年(平成13年)にはオープンキャンパスに、1999年(平成11年)と2000年(平成12年)には武蔵丘祭にそれぞれイベントを出した。具体的内容としては「アスリートにフィットした食事」というテーマのもとに、普段の活動で作成したメニューを写真で紹介したり、作り方(レシピ)を配布したりした。

また、ある卒業研究(ゼミ)とも共同しながら、「水分補給が欠かせない夏場の運動」というテーマで、スポーツドリンクやカルシウム強化飲料の試飲比較などを行った。

おわりに

愛好会結成の翌々年2001年(平成13年)には同好会に昇格し、今年で3年目を迎えている。次年度には「部」への昇格をめざすつもりである。



写真7 会食風景(激励食事会)

現在のサークル会員は健康・栄養専攻の学生のみであるが、できれば健康・体育専攻の学生にも入会してもらいたいと思っている。

今後は、これまでに催してきた食事会を継続して行うとともに、近年関心が高まってきているサプリメント（栄養補助食品）の活用法や、学生の現実生活に対応しうる低価格で栄養価の高い食べ物の紹介（作り方や保存方法を含む）など、新しい内容も検討する必要があると考えている。

現在のサークル活動では、予算面からみても人数面からみても、今後大きく発展していくことは難しいと感じている。いわゆるサークル活動の限界である。スポーツ栄養のさらなる展開のためには、スポーツ栄養研究室（研究所）、合宿施設、寮などの新設が求められよう。

参考資料

- 1) 学校法人後藤学園 武蔵丘短期大学編, 2002
入学案内 MUSASHIGAOKA COLLEGE,
2001.
- 2) スポーツ指導者のためのスポーツ栄養学
Steve Wootton 著 小林修平監訳 南江堂,
1992.
- 3) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編: 第五次
改定 日本人の栄養所要量, 第一出版, 1994.