

実践活動報告ショートレポート

次世代タレント発掘・育成事業の参加者を対象とした主食必要量の理解を高めるための調理実習

碓 麻菜^{*1}^{*2}

^{*1} 福井工業大学スポーツ健康科学科、^{*2} 福井工業大学ウェルネス&スポーツサイエンスセンター

次世代タレント発掘・育成事業に参加した児童23名を対象に、補食の活用方法および主食の必要量について学ぶことを目的とした調理実習（おにぎり作り）を実施した。その結果、参加者全員から「理解できた」および「満足」との評価が得られ、これらの目的を達成するためのプログラムとして有効であることが示された。

I 事業・サポート活動の目的

福井県では2019年より、次世代タレント発掘・育成事業として「ふくいジュニアアスリートアカデミー」を実施している。本事業では、選考会によって選出された小学5年生の児童およびその保護者が、2年間のプログラムに参加する。本事業の栄養学プログラムの目的は、日々の食生活が心身の発育発達および競技パフォーマンスの向上に重要な役割を果たしていることを認識し、親子ともに日常の食生活に活かすことができる知識やアイデアを提供することである。これらの目的を達成するために、2年間で児童向け講義3回、講義+調理実習1回、および保護者向け講義1回が組み込まれている。

ジュニアアスリートが各自の必要量や練習内容、生活スタイルに合わせて補食を活用することは重要であるが、児童向け講義内の「運動と食事について考えるグループワーク」において、児童が補食の活用および1食あたりの主食の必要量について十分理解していない問題点があった。そこで、これらの課題について理解を深めることを目的としたプログラムとして、講義+調理実習では「おにぎり作り」を通して、「補食の活用および主食の必要量について学ぶ」ことを試みた。

II 事業・サポート活動の内容

1 対象者と実施日

対象者は、「令和4年度ふくいジュニアアスリートアカデミー」に選抜された小学5年生の児童27名のうち、本プログラムに参加した23名（男子10名、女子13名）であり、2023年3月に実施した。児童の実施競技

（複数回答）は、陸上7名、水泳4名、サッカー3名、体操、テニス、バレーボール、およびバスケットボールがそれぞれ2名、自転車、空手、野球、バドミントン、ドッジボール、ダンスおよびトライアスロンがそれぞれ1名であった。普段スポーツをしていない児童は4名であった。

2 栄養教育プログラムの内容

本プログラム当日は、導入として補食についての講義を児童と保護者対象に座学形式で行った。その後の調理実習の際には、保護者は別部屋からその様子をオンライン配信で視聴することで、児童自身が考えて作業を実施できる環境とした。補食の内容はチーズや枝豆、鮭などのたんぱく質を含むおにぎりとし、白米の量を空白にしたレシピを児童および保護者に配布した。事前に主催者である福井県スポーツ協会が実施した身体計測の結果および普段のスポーツ活動の有無を参考に、管理栄養士1名が日本人の食事摂取基準(2020年版)¹⁾に基づき1日あたりのエネルギーおよび栄養素の摂取目標量を算出した。次に、エネルギー別食品構成表例²⁾を参考に、55%を穀物によるエネルギー摂取量と仮定し、1日の必要量を3食に等分した1食あたりの主食の量を個々の児童ごとに算出した。児童は、1食に必要な主食の量を自身で茶碗に盛り付け、実際の重さやその量を確認したのち、さらに3等分しておにぎり作りを行った。その上で、食事においてこれらの量を摂取できなかった場合に補食として摂取するよう講義をした。

3 実施後アンケート調査

本プログラムに参加した児童を対象に、理解度およ

表1 実施後アンケート結果 n (%)

	よく理解できた	まあ理解できた	あまり理解できなかった	理解できなかった
補食の役割について理解できたか	22 (95.7)	1 (4.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
補食を摂取するタイミングについて理解できたか	21 (91.3)	2 (8.7)	0 (0.0)	0 (0.0)
補食の内容について理解できたか	20 (87.0)	3 (13.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
自分の1食で食べるとよい主食の量を理解できたか	21 (91.3)	2 (8.7)	0 (0.0)	0 (0.0)

び満足度を尋ねるアンケート調査を無記名式により実施した。調査にあたり、保護者に対し口頭で調査の目的と概要について説明し、保護者同席のもと、児童本人による調査への回答をもって同意が得られたと解釈した。調査内容は、「補食の役割を理解できたか」、「補食を摂取するタイミングを理解できたか」、「補食の内容を理解できたか」、および「自分の1食で食べるとよい主食の量を理解できたか」であり、それぞれ「よく理解できた」、「まあ理解できた」、「あまり理解できなかった」、および「理解できなかった」のうちひとつを選択してもらった。また、「調理実習の満足度」として、「とても満足」、「まあ満足」、「あまり満足でない」、および「満足でない」で回答してもらった。

Ⅲ 事業・サポート活動の成果

アンケートの結果、「自分の1食で食べるとよい主食の量を理解できたか」の項目に対し、「よく理解できた」が21名(91.3%)、「まあ理解できた」が2名(8.7%)と回答した(表1)。また、本プログラムで特に学んだことを記述式で尋ねたところ、「必要量について知ることができた」の旨を含む回答が10名(43.5%)、「おにぎりのアレンジ方法」の旨を含む回答が6名(26.1%)であった。その他の項目では、「補食の役割を理解できたか」には「よく理解できた」が22名(95.7%)、「まあ理解できた」が1名(4.3%)、「補食を摂取するタイミングを理解できたか」には「よく理解できた」が21名(91.3%)、「まあ理解できた」が2名(8.7%)、「補食の内容を理解できたか」には「よく理解できた」が20名(87.0%)、「まあ理解できた」が3名(13.0%)、「調理実習の満足度」は「とても満足」が23名(100.0%)であった。

Ⅳ 今後の課題

本プログラムにおいて、全員の参加者から、「補食の活用および1食あたりの主食の必要量を理解できた」との評価が得られたため、理解度の向上が可能であることが示された。一方で、本プログラムの主食の必要量は、管理栄養士が算出したものを提示したため、今後は児童および保護者自身が算出し、その方法を学ぶことで児童の成長に応じて必要量を算出できるようにするとよいと考える。また、本プログラムで実施した内容が家庭で実践できているかどうかを確認していなかった。したがって、児童の家庭における実践状況についても調査を行い、児童が必要なエネルギーを摂取できているかを確認することが課題である。

謝辞

本調査にご協力いただきました、福井県スポーツ協会およびジュニアアスリートアカデミーに参加された皆様に感謝申し上げます。

利益相反

本実践活動報告に関連し、申告すべき利益相反は存在しない。

文 献

- 1) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準 2020 年版，第一出版，東京（2019）
- 2) 樋口満：新版コンディショニングのスポーツ栄養学，156，市村出版，東京（2015）

（受付日：2023年9月7日）
（採択日：2023年12月26日）