

**立教大学コミュニティ福祉研究所学術研究推進資金
企画研究プロジェクトⅡ(教員・学生参加型) 2015年度研究成果報告書**

プロジェクト 学生代表者	学科・学年	氏名
	スポーツウエルネス学科・4年	井上 陽
指導教員	所属・職名	氏名
	スポーツウエルネス学科・教授	杉浦 克己
研究課題	アスリートの栄養バランスを考えた『スポーツ弁当』の開発	
プロジェクト 分担者	沼尻惇、淡路由真、岩田健太、井上優香、大石晃輝、小林あやか、佐藤梨沙、須藤彩、田巻彩、増田祐樹、森井謙也、横田昂平、若菜和彦	

プロジェクトの内容及び成果の概要

【プロジェクト内容】

コミュニティ福祉学部には、スポーツウエルネス学科をはじめ、体育会でスポーツに励んでいる学生アスリートが多く在籍する。健康な生活を送る上で栄養はとても大事な役割を担っており、練習や試合を繰り返し、一般人に比べ活動量の多いアスリートにとって、毎日の食事の量やバランスを考えることは、カラダ作りや素早い疲労回復でコンディションを整え、競技力を向上させる為にも非常に大切なことである。しかし、学生アスリートは実際にはそのような食事を取れているとは言えない。そこで、アスリートの1日あたりのエネルギーと栄養素の摂取基準や様々な競技種目、ポジションなどによる運動様式、運動強度、運動持続時間などを調査し、参考にした上で、新座キャンパス学生食堂の協力のもと、主食・おかず・野菜・果物・乳製品の5つを揃えた「栄養フルコース型」を意識した「疲労回復弁当」、「筋力アップ弁当」、「ヘルシー弁当」の3種類のスポーツ弁当を開発した。「筋力アップ弁当」は筋肉の材料であるタンパク質を重視し、鶏肉、魚、大豆を用い、タンパク質の代謝に必要なビタミンB6も補った高タンパク・低脂肪型の弁当とし、「疲労回復弁当」は炭水化物をエネルギーに変え、体をサポートする栄養素であるビタミンB1を含む豚肉を使用し、おかずの種類も豊富にし、バランス重視の高ビタミン・高ミネラル型弁当となった。「ヘルシー弁当」は腸内環境を整える食物繊維豊富な雑穀、イモ、大豆、キノコを多く使用し、全体的に和風の味付けで低脂肪・高食物繊維型の弁当とした。開発するにあたり、国立スポーツ科学センター(JISS)を訪問し、トップアスリートが利用する施設や食堂を見学した。トップアスリートが口にしているアスリート用の食事を実際に食べ、メニューの構成や味付けについて調査・取材を行い、参考にした。

【プロジェクト成果】

3種類の弁当を考案し、味・見た目・ボリューム・満足感について試食し評価した後、2015

年 12 月 9 日のスポーツウエルネス学科に所属する 2,3 年生と教員の交流イベントにおいて、225 食を用意し、提供した。スポーツ弁当に関するパワーポイントや資料を用いて、スポーツ弁当の構成や栄養素の説明を行った。同時に食事に意識やスポーツ弁当に関するアンケートも実施した。普段の食事について、「自分の弁当には野菜が少ないと感じた」、「食生活を見直したい」などの声があり、スポーツ弁当については「品目が多くて嬉しい」などの意見をもらったと同時に「体育会なのでご飯の量をもっと増やして欲しい」などの「やや不満」の意見もあったが、89%が「とても満足」、「まあ満足」で全体的に高評価を得ることができた。これらのアンケート結果より、参加学生の食事に対する意識改革が図れ、弁当に対する評価も高いことが明らかになったので、学生の食育に貢献することができたと言える。プロジェクト成果のまとめと栄養の普及のツールを兼ね備えたリーフレットも 500 部作成した。