

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） 2018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	本城 晃 印
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 印
研究課題	『スポーツおやつの開発』	
研究年度	2018年度	
プロジェクト 分担者	米川美樹、加藤 峻太、長谷 寛太、宮本 大輝、玻座真 陸、太田 隼、 安藤 汐里、人見 和樹、長田 大輝、堀 多瑛子、松浦 岳	

プロジェクトの内容及び成果の概要

1. スポーツおやつの必要性

7月9日に株式会社明治の管理栄養士・大前 恵氏を招き、一流アスリートの栄養サポート内容について講義をしていただいた。その中で大谷 翔平選手をはじめとし、多くのプロ選手が、毎日3食の食事をしっかり食べるだけでなく、トレーニングや試合の時間に合わせて、タイミングよく間食を摂り、エネルギーやタンパク質を補給することも知った。単なるおやつではなく、スポーツに必要な栄養素を補給できる『スポーツおやつ』の必要性を確信することができた。

2. 学生アスリートの栄養調査

秋学期に、体育会やサークルでスポーツをする大学生14名（男子11名・女子3名）に協力してもらい、食事調査（株式会社明治 ザバスシステム）と食生活アンケートを実施した。この調査の結果、男女とも十分な栄養素を摂取している者は少なく、より多くの栄養素が必要であることがわかった。また間食には、食べ物としてはおにぎり、アンパン、カップ麺、チョコレート、スナック菓子、飲み物としては100%オレンジジュースとプロテイン等が選ばれていた。間食に求める機能として、男子は特に身体づくりに役立つものを、女子はリラックス効果のあるものを選ぶ傾向があった。『スポーツおやつ』にエネルギーや必要な栄養素を詰め込んで提供することができれば、栄養改善にも役立つことが考えられた。

3. おやつを思い出す

メンバーの中で、これまでにスポーツをする時にどのような間食をしたか、過去からの経験を思い出してブレインストーミングを行った。そして理想的な『スポーツおやつ』のイメージをつくってみたところ、形態としては菓子パンのようなもの、味としては甘さが大事であり、栄養素としては糖質とタンパク質およびビタミン・ミネラルが摂れると良いという結果になった。

4. 外部施設の見学

12月13日に国立スポーツ科学センター（以下JISS）を訪問した。JISSは日本の国際競技力向上のために、先端的な研究やトップアスリートの医科学的なサポートをしており、今回は、管理栄養士・石橋 彩さんから講義をしていただき、実際にトップアスリートが利用している食堂で昼食を摂った。ここでもアスリートが好む間食について教えていただき、パンの人気の高いことを再認識した。

5. まとめ

今後は、コンビニで買えるものに加えて、理想的な栄養配合と味をもった『スポーツおやつ』を試作し、実際に使ってみようと考えている。