

ギラヴァンツ北九州 × 九州共立大学スポーツ栄養研究センター SDGs サッカークリニック【中学生の部】



2022(令和4)年12月5日(日)に北九州市、学校法人福原学園、ギラヴァンツ北九州主催で「SDGs サッカークリニック(中学生の部)」が開催され、親子12組(保護者13名、子ども(中学生)12名、計25名)の方が参加されました。



プログラムのひとつである「栄養セミナー」では、巴ゼミ、山本ゼミの学生によるメニュー紹介と巴教授による中学生アスリートの栄養の摂り方についての講義が行われました。

ゼミの学生はSDGsの取り組みの一つとして普段捨てている人参や大根の皮を使ったメニューについて試行錯誤を繰り返し考案しました。「シラスご飯」「豚汁」「人参ポタージュ」「大根のピザ風」「大根もち」「つくね」の6品をつくり参加した子どもたちや保



護者の方に食べていただきました。



スポーツをする子どもたちに必要なたんぱく質やカルシウム、ビタミン B₁ などが手軽に摂れる、保護者も簡単に作れるメニューです。調理した学生が、それぞれの料理について作り

写真 レシピ紹介の様子

方とポイントを説明しました。また、アスリートは一般の人よりも多くのエネルギーを必要とします。エネルギーをつくるにはたくさんのご飯などの主食を食べないといけません。普段の食事にとりいれてもらいたい量のご飯を提供し、目で見て感じて食べてもらいました。



写真 調理風景(大根のピザ風)と配膳の様子

また、巴教授により成長期にスポーツをする子どもたちの栄養の摂り方についてのセミナーが開催されました。「食事の大切さを改めて感じました。」「チームの子供たちの終盤のスタミナ不足が気になっていたところにこのセミナーを受けることになり、もう少し早く知っていれば何か変わったかもと…。とても有益なセミナーでした。」など参加者の意見をいただき大変好評でした。

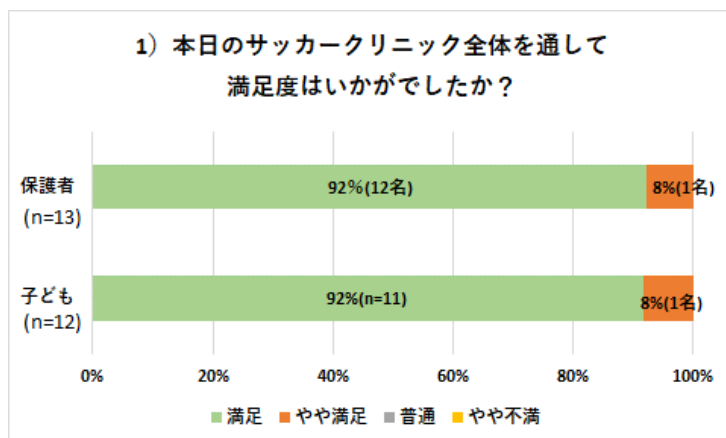


写真 巴教授による栄養セミナーの様子

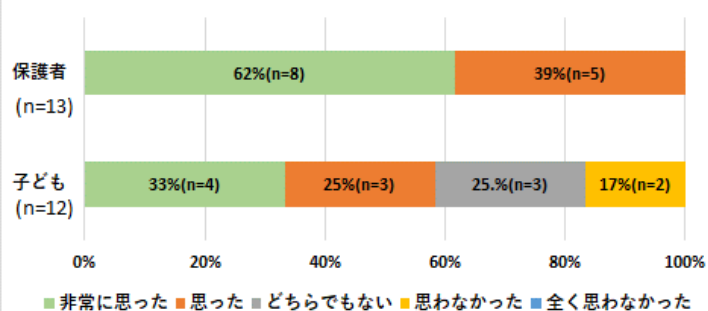
美味しそうに食べる子どもたちの笑顔や、アンケートの結果からとても満足していただけたように思います。最後にアンケートの集計結果を掲載します。

〈アンケート項目〉

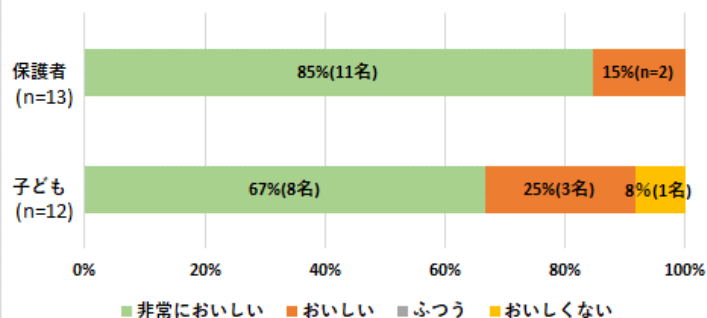
1) 本日のサッカークリニック全体を通して満足度はいかがでしたか？	2) シラスご飯を自分で作ってみたいと思いましたが？	3) シラスご飯は美味しかったですか？	4) 豚汁を自分で作ってみたいと思いましたが？	5) 豚汁は美味しかったですか？	6) 大根のピザを自分で作ってみたいと思いましたが？	7) 大根のピザは美味しかったですか？	8) 大根もちを自分で作ってみたいと思いましたが？	9) 大根もちが美味しかったですか？
満足	非常に思った	非常においしい	非常に思った	非常においしい	非常に思った	非常においしい	非常においしい	非常においしい
やや満足	思った	おいしい	思った	おいしい	思った	おいしい	思った	おいしい
普通	どちらでもない	ふつう	どちらでもない	ふつう	どちらでもない	ふつう	どちらでもない	ふつう
やや不満	思わなかった	おいしくない	思わなかった	おいしくない	思わなかった	おいしくない	思わなかった	おいしくない
不満	全く思わなかった	非常においしくない	全く思わなかった	非常においしくない	全く思わなかった	非常においしくない	全く思わなかった	非常においしくない
10) つくねを自分で作ってみたいと思いましたが？	11) つくねは美味しかったですか？	12) 人参ポタージュを自分で作ってみたいと思いましたが？	13) 人参ポタージュは美味しかったですか？	14) 学生によるレシピ紹介の内容はいかがでしたか？	15) 巴教授による栄養セミナーの内容はいかがでしたか？	16) 栄養セミナー(全体)の時間はいかがでしたか？	17) 年に何回ぐらいの開催がよいですか。	
非常に思った	非常においしい	非常に思った	非常においしい	非常に良い	非常に良い	非常に短い	1回	
思った	おいしい	思った	おいしい	良い	良い	短い	2回	
どちらでもない	ふつう	どちらでもない	ふつう	ふつう	ふつう	丁度良い	3回	
思わなかった	おいしくない	思わなかった	おいしくない	難しい	難しい	長い	4回	
全く思わなかった	非常においしくない	全く思わなかった	非常においしくない	非常に難しい	非常に難しい	非常に長い	5回以上	



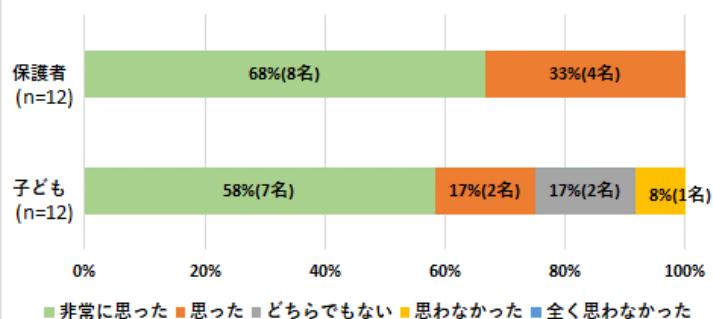
2) シラス飯を自分で作ってみたいと思いましたか？



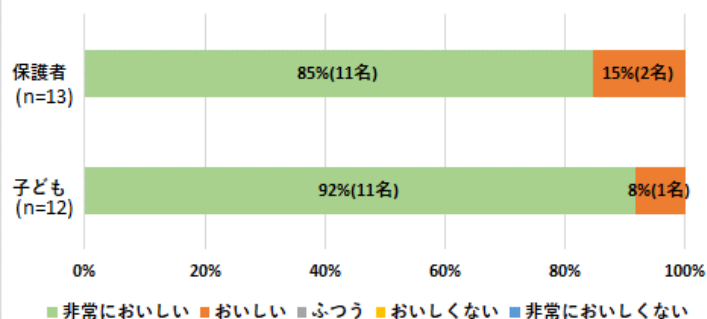
3) シラス飯は美味しかったですか？



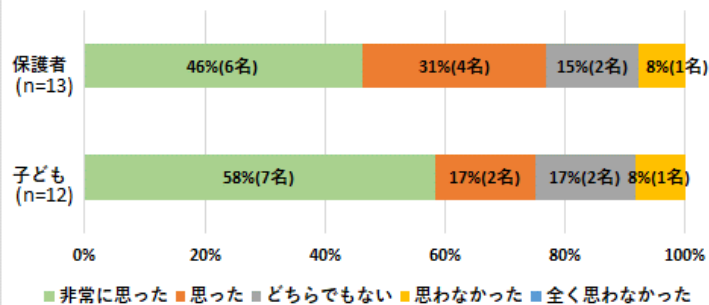
4) 豚汁を自分で作ってみたいと思いましたか？



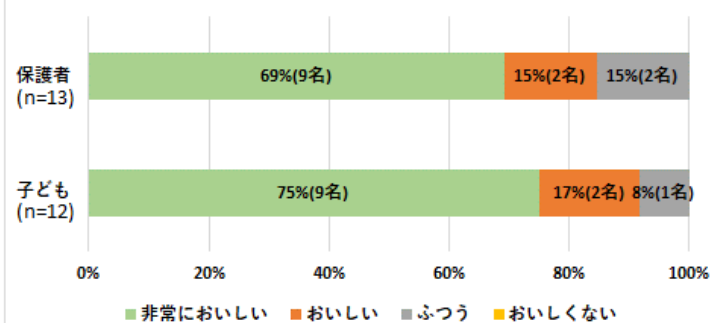
5) 豚汁は美味しかったですか？



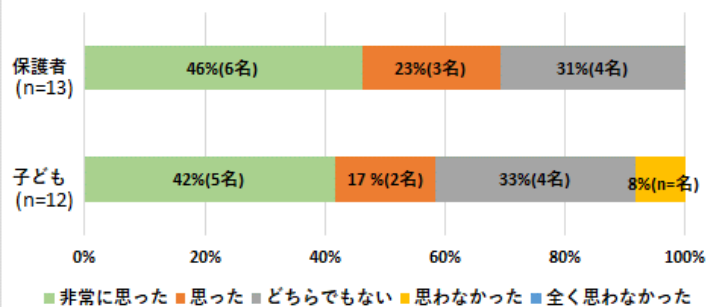
6) 大根のピザ風を自分で作ってみたいと思いましたか？



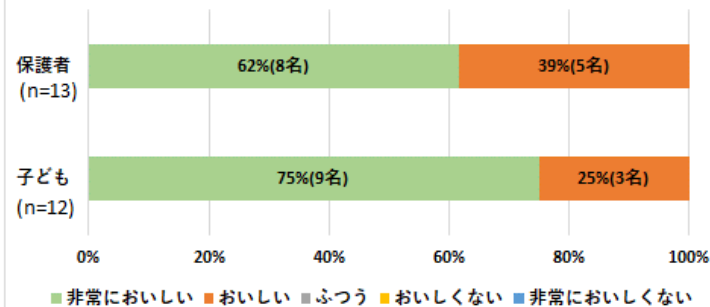
7) 大根のピザ風は美味しかったですか？



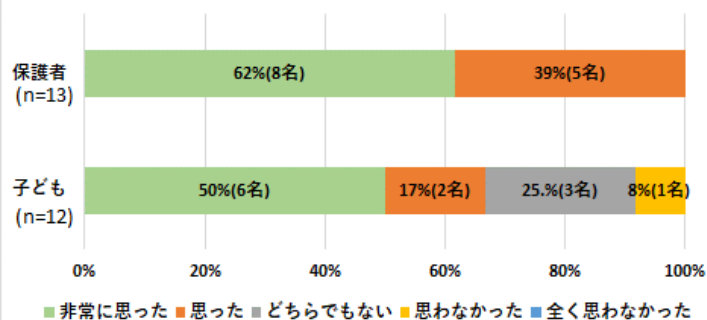
8) 大根もちを自分で作ってみたいと思いましたか？



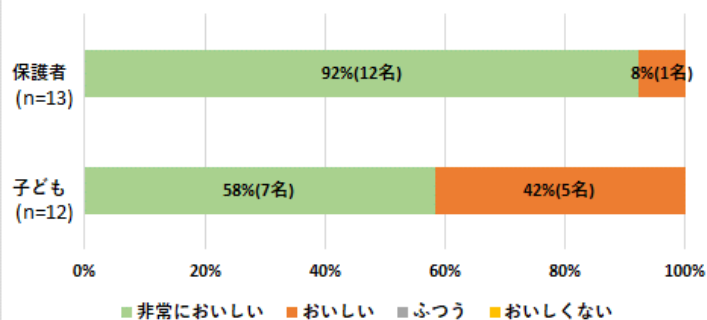
9) 大根もちは美味しかったですか？



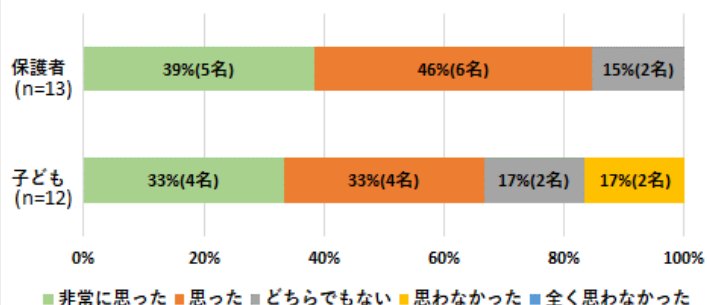
10) つくねを自分で作ってみたいと思いましたか？



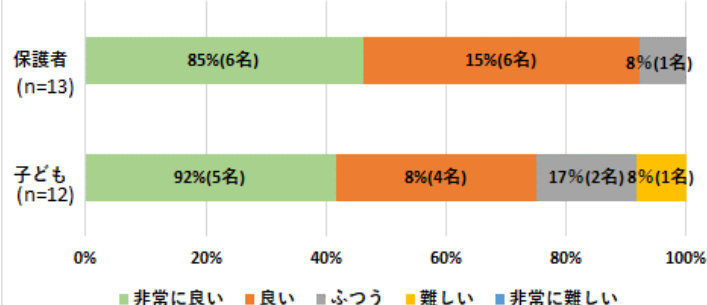
11) つくねは美味しかったですか？



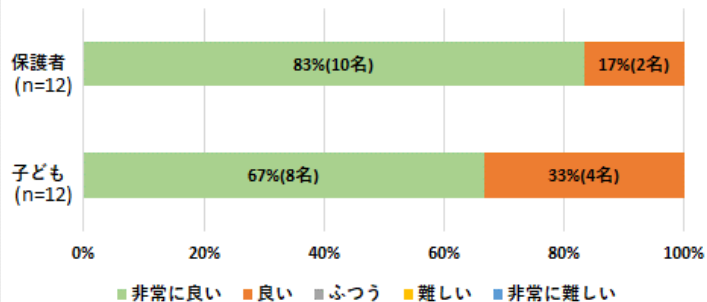
12) 人参ポタージュを自分で作ってみたいと思いましたか？



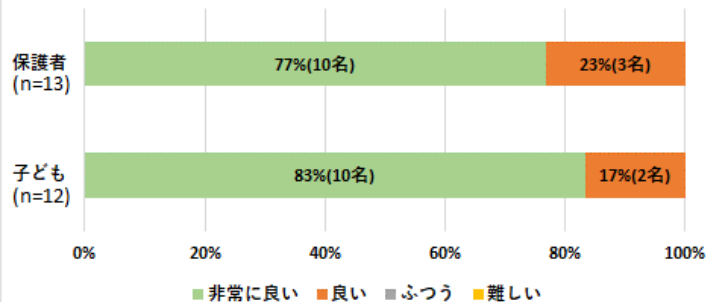
13) 人参ポタージュは美味しかったですか？



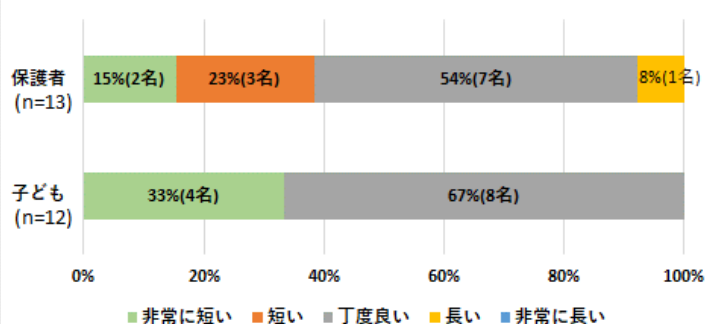
14) 学生によるレシピ紹介の内容はいかがでしたか？



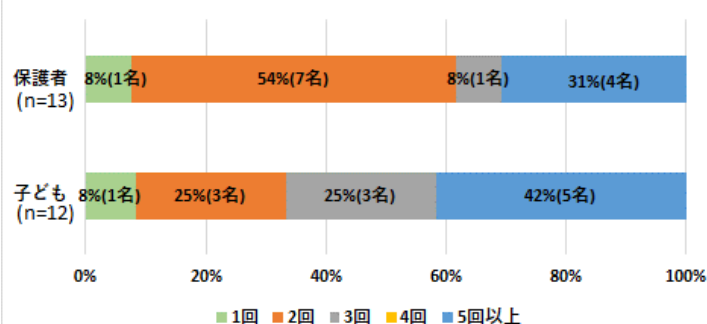
15) 巴教授による栄養セミナーの内容はいかがでしたか？



16) 栄養セミナーの時間はいかがでしたか？



17) 年に何回ぐらいの開催が良いですか？



<感想やご意見、ご要望(自由記述)>
[保護者]

中学生向けのサッカークリニックの機会を増やして頂きたいと思います。食事の大切さを改めて感じました。ありがとうございました。
お食事おいしかったです。ごちそうさまでした。
最近アスリートの食事にとっても関心があったので、今回詳しく知ることが出来て良かったです。食事大変おいしかったです。ありがとうございました。
部活ではなくクラブチームにて活動している子の親です。先日、公式戦が終わったばかりですが、チームの子供たちの終盤のスタミナ不足が気になっていたのでこのセミナーを受けることになり、もう少し早く知っていれば何か変わったかもと…。とても有益なセミナーでした。ありがとうございました。ごはんも美味しかったです。作ってみたいと思います。
初めての参加でしたが、大変有意義な時間となりました。子供達もとても楽しそうでした。栄養についてのお話は中学生の子を持つ私には勉強になりました。ありがとうございました。
巴教授の分かりやすい楽しい講演で親子で興味深く聞かせて頂きました。このような機会にまた出会えればうれしいです。食事とても美味しかったです。サッカー教室子供もとても楽しんだようです。
料理が得意ではなく、材料なども考えてしまうところがあったので、簡単で安くて材料の使い残しが無い上に栄養も取れる料理をもっと知りたいと思いました。子供の体づくりのためにも私も勉強していきます。ありがとうございました。とても美味しかったです。
栄養について学ぶことが出来てとても良かったです。家でも作ってみようと思います。本日はとても美味しい食事ありがとうございました。
栄養を考えたレシピですが、思っていたより味付けの濃さに驚きました。普段から皮も料理に取り入れてますが、自分が作る料理との違いに参考になりました。朝食が手抜きにならない様、1品プラスで頑張ります。

[中学生]

大根もちが美味しかったです。2ゴール決めてうれしかったです。
プロ選手の人と一緒にプレイ出来て良かったです。昼食もとても美味しかったです。これからの食事気をつけようと思いました。
大変分かりやすく教えて頂きしっかりと楽しく学ぶことが出来ました。ありがとうございました。
非常に分かりやすかったです。これからもご飯をたくさん食べようと思いました。
栄養について普段あまり学ぶ機会が無いので、あって良かった。
係の人が丁寧に教えてくれてとても良かった。

第2回サッカークリニックの参加者12組(保護者13名、子ども(中学生)12名、計25名)へアンケートを行った。サッカークリニック全体の満足度は保護者、子ども共に「満足」が92%と非常に高い評価であった。

シラス飯、豚汁、つくねは全員の保護者が作ってみたいと回答しており、嗜好面でも全員の保護者が「おいしい」と回答していた。中学生は75%が豚汁、大根のピザ風を自分で作ってみたいと回答しており、他のレシピも58%以上であったことから、今回紹介したレシピは簡単で作りやすいと感じてもらったのではないかと考えられる。また豚汁、大根もち、つくねは全員の中学生が「おいしい」と回答しており、好評であった。一方、大根のピザ風や人参ポタージュは保護者、中学生共にわずかではあるが、1～2名「ふつう」と回答した人がみられた。

セミナーの内容については、巴教授の栄養セミナー、学生によるレシピ紹介の両方共に参加者全員が「非常に良い」、「良い」と大好評であり、保護者や中学生のニーズに合った内容であったと考えられる。栄養セミナーの時間は、38%の保護者が「非常に短い」「短い」と回答し、中学生も33%が「非常に短い」と回答していたことから、セミナーへの評価の高さが窺えた。

開催頻度については、保護者の39%、中学生の67%が年に4回以上を希望しており、引き続きサッカークリニックの継続が期待されていた。