

2026年 ギラヴァンツ北九州アカデミー U-18 選手への栄養指導



ギラヴァンツ北九州アカデミー(U-18)監督より依頼を受け、2026(令和8)年5月23日(土)、選手38名とその保護者9名を対象に家政学部栄養学科 巴美樹教授による栄養講習会を九州女子大学にて実施しました。

◇栄養講習会の様子



U-18の成長期アスリートは、日々の成長、運動、回復を支えるために必要なエネルギー量を満たすこと、そのためにも一日の始まりとなる朝食をしっかり摂ることが重要です。1日に必要なエネルギーのおよそ4割~5割はご飯から摂取しますが、特に朝食の糖質が不足するとスタミナ切れになるだけでなく、筋肉のタンパク質が分解されて筋肉量の減少、筋力低下につながります。また、糖質はガソリンのようなもので、エネルギーに変換するためにはスイッチとなるビタミンB₁が必要であると分かりやすく説明されました。



また、たんぱく質は筋肉の大切な材料となりますが、1 回に約 40g しか使われないため、夕食でまとめて摂るのではなく、3 食均等に摂る方が効率的に筋合成に使われます。ギラヴァンツのトップチームの栄養指導を例に、朝食を改善させて 3 食のバランスをとることで理想的な体組成に近づき、パフォーマンスが向上したことを説明されました。選手達は目標としているトップチームの栄養指導例をきくことで、**栄養指導を身近に感じ**、自分自身の食生活を見直している様子でした。

さらに、成長期は骨の代謝が活発である上に発汗よりカルシウムが排出されます。カルシウムの摂取の仕方と吸収を高めるビタミン D について、さらにマグネシウムの摂取量が多い人ほど、骨折のリスクが低いという最新のエビデンスを取り入れながら、**成長期の骨を強くする栄養学**について強調されました。手軽に取り入れられるカルシウム源として魚肉ソーセージを紹介され、1 本でカルシウムは牛乳 200ml パック 3 本分、たんぱく質は卵 1 個分とれることを説明すると、選手達は驚いており「**それなら食べてみよう!**」という声が多く聞こえてきました。

最後は睡眠について、**睡眠は脳と身体のリカバリーにとって最も重要な要素**です。睡眠によって、**横になることで血流が良くなり、血管の隅々までに酸素と栄養がいきわたり、筋肉や細胞が修復**されます。また、睡眠中に分泌される**成長ホルモン**によって細胞を再生させ、骨密度や筋肉量、エネルギー効率、免疫にも関わってきます。このように、なぜ睡眠が大切なのかを理論的に解説され、保護者や選手は非常に納得している様子でした。

最後のまとめとして、**栄養だけでは理想的な体組成に近づくことはできず、栄養とトレーニングと睡眠を自己管理できることが強くなる早道**であることを伝えられました。



選手達は非常に素直で栄養指導を真剣に受講しており、最後まできっちりとお礼の挨拶をしていました。講習会終了後も巴先生へ熱心に質問をしており、**栄養管理の重要性**に気づかされた様子でした。



◇選手へのインタビュー◇

今回、たんぱく質の摂り方について学べたことが良かったです。これまで、鶏肉を食べていたら良いと思っていたので、これからはビタミンB₁が多く含まれる豚肉も取り入れていきます！



河上 蹴斗 さん (17 歳)

今日の講習会を受けて、自分は夕食でまとめて栄養をとっていることに気がつきました。今後は、夕食を少しずつ朝食へシフトさせ、また野菜も不足していたので、意識して増やしていきたいと思います！



落合 春翔 さん (18 歳)

◇ 監督からのコメント ◇

ギラヴァンツ北九州 強化本部
アカデミーヘッドオブコーチング兼 U-18 監督
梅田 高志 様

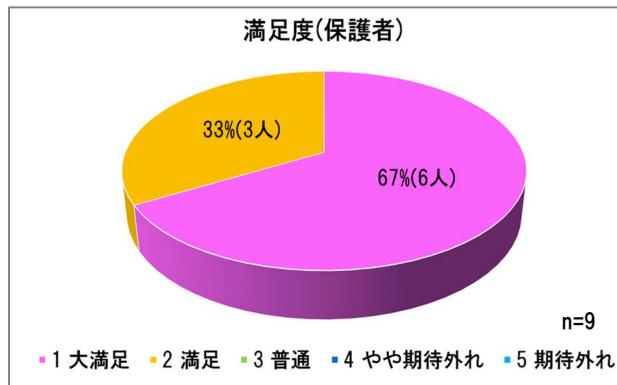
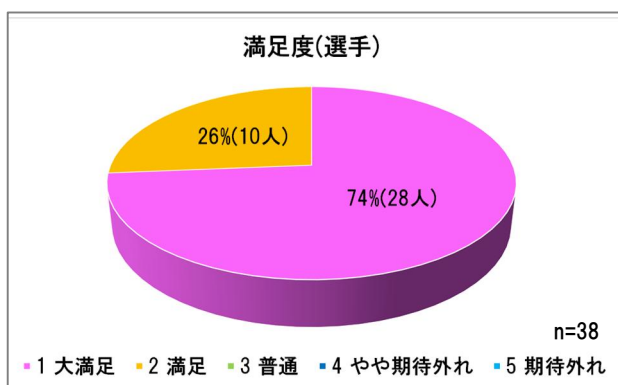


日頃から、指導者として食事の大切さは伝えてきているつもりでしたが、今回の講習会で何がどのように大切なのか詳細に学ぶことができ良かったです。選手達には、とにかく朝食をしっかり摂ってもらって、夏までには身体がひと回り大きくなっていることを期待したいです。今後ともご指導のほど、よろしくお願い申し上げます。



◇ アンケート結果 ◇

講習会後のアンケート結果より、選手・保護者ともに**全員が満足**と回答し、非常に大好評でした。コメントを下記に掲載します。



1. 満足した理由

保護者
先生の講義を聴かせていただくのは2回目です。前回とても楽しく勉強になりましたので、今回も参加させていただきました。子どもをサポートする親として、まだまだ知識が未熟なのでとても助かります。
食事の必要性をととてもわかりやすく教えていただけたこと。体を大きくすることが大事なのは分かっていますが、具体的に何をしたらよいのかわからず、とても勉強になりました。
プロサッカー選手への栄養指導を例に、わかりやすく説明していただき、楽しく参加することができました。
運動量の割に体重が増えず、体もきつそうで心配していました。今日の講座を聞いて食事量の大切さを身にしみて感じました。
知らないことを知れました。
子供の体に必要な物、足りてないものがわかりました。
ひとりひとり栄養を吸収する時間が違うので、その人に合った栄養時間を知ることが大事だとわかりました。
朝・昼・夕のご飯の量が分かっていなかったのを知れてよかったです。
夕食を多くとっていたので、朝食を多く取るように調整していきます。
親として子供に食事の大切さを伝えてきたが、本人になかなか分かってもらえなかったの、今回の講義で朝食の大切さ、栄養について、指導していただいてよかった。

選手
自分の目標としている選手たちが取り組んでいる食生活を知ることができた。今後の自分の食生活の改善へ繋がって、自分のパフォーマンス向上になると思ったから。
自分は去年怪我ばかりして、1回目怪我した時に食べ過ぎて、5キロぐらい太ってしまって体が思うように動かなくて、2回目3回目と大怪我をして、その時に逆に体重が増えないように食事の量を減らしていたけど、それは間違っていたと今日分かって、食事の質とか食べる時間帯が大切だと分かったから。
自分の今までの食生活を見直す良いきっかけになったり、これからどのような食生活をしていけばいいか分かったから。
食事の大切さや栄養の大切さが再確認できた。
自分の食生活を見直すきっかけになった。今まで睡眠は7時間程度しか取っていなかったが、今回の講座を受けて最低でも8時間は取ろうと思った。
今で気にしていなかったことをたくさん聞いて、興味を持てた。
これまでの常識と思っていたことが変えられて、とても面白かった。
自分はよく細いと言われてきて、食べると言われても何をどのように食べるべきがよくわからなかったです。この講座を受けて3食取ることの大切さ、そして朝食の大切さについてよくわかりました。
自分は朝食をあまり食べていなかったの食べていこうと思いました。
食事の大切さが改めて分かった。
とてもわかりやすく、いつ、何を、どのくらい摂ればいいのかわかった。
今まで知らなかったことを、実際の選手についての事例を交えながら説明してもらえたから。
身近なトップ選手を取り扱ってくれたので興味深かった。
自分の食事と比較することができた。
自分の体を強く大きくするためにすごくためになって本当に良かったです。
今までの自分の生活を振り返って今日教わったことを意識して取り入れていく。
自分の食事の愚かさに気づいた。
自分の食事がよくないことがわかってよかった。
自分を知らないといけない。
時々、動画などで体を大きくするためのものを見たりするけど、結局何をしたらいいかわからないままでした。しかし今日の講演会では体を大きくするための具体的な方法や、動きのキレを出す方法が分かったからです。
自分は小柄なのですが、朝お米を一杯もいかに少ない量で食べて、夜などにいっぱい食べているからどれぐらい食べればいいのかわかったから。
パフォーマンスを変えるための食事の取り方などを知れてよかった。
自分の知らないことを多く知れたから。
自分自身の今の体と向き合う機会ができてよかった。
先生の話を通じて今後の自分の食生活に取り入れて生かしていく。
プロテインをとればいってわけではなく、自分に合った食事の質、量が大事なことがわかりました。
食事の大切さについて改めて知りました。
食事の量だけを意識するのではなく質も意識しないといけないことについて知りました。ブドウ糖は大事。
自分は朝食をあまり取っていなかったけれど、この講座でどれだけ朝食が大事だと分かったから。
とても自分に役立つことが知れたから。
今、自分は怪我あけで体力がすごく落ちているので、食事や睡眠をしっかり取り、体力を戻してプロサッカー選手になりたいと思いました。
今までは夜ご飯を一番多く食べるように意識していたけれど、講座を聞いてあまり夜ご飯を食べ過ぎないほうがいいということを知れたから。
今まで知らなかったことがわかったのでよかったです。
アスリートには食事が大事なことが理解できた。
今まで知らなかったことを知ることができた。栄養素など沢山あるんだとおもった。
今回の講演を通じて、負けない身体をつくるためにすることを学びました。朝昼晩3食を摂り、バランスのよい食事を摂りたいと思います。
ご飯や野菜などを具体的にどうとればよいかのかがわかりやすかったから。
自分の身体を作るために、食事をしっかり摂ることは一番大事なことでわかりました。自分は休みの時とか朝ごはんを食べなかったり、少ししか食べないことがあったからしっかり栄養を摂っていきたくて思いました。
自分が知らない栄養のことについてとても詳しく教えてもらえてよかった。
人にはそれぞれベストの身体の状態があって、どういう身体を作りたいかによって食事の内容やとり方を変えることが大切だと初めて知ったから。
アスリートとして大切な食事について聞いた。
サッカー選手であり続けるために土台である食事をしっかり摂ることが理解できた。特に僕はミッドフィルダーのプレイヤーなので、試合で90分間走り続けるためにどのような成分を多く摂ればいいのか分かった。
食べ物パフォーマンスに大きくつながることが分かりました。
わかりやすく今後に活かしやすい内容だったからです。
食が大切なことは知っていたけど、今回の講座で具体的にビタミンDやカルシウムなどの重要な栄養素について知ることができたし、その成分が身体にどのような働きがあるのかを知ることができた。
自分に足りていない部分をフィードバックするきっかけになり、これからの習慣を変えていきたいと思ったから。
自分に役立つ内容だったから。

2. 学んだこと・印象的だったこと

保護者
手軽に手に入るのに魚肉ソーセージの凄さと夕飯をたくさん食べても駄目なこと。バランスと朝ごはんの大切さです！
朝食と夕食のバランス、休日 3食の必要性、夏場の体づくりの必要性、怪我予防・回復のための体づくり
ビタミンB ₁ の大事さ、鶏肉よりも豚肉
食事と睡眠が一番大切だということを、改めて知ることができました。朝食の大切さも学ぶことができてよかったです。
朝食の量の重要性、豚肉の必要性
油じゃなくて、糖が脂肪になるということ。
強い体を作るために良いと思っていたプロテインも、その人の身体、またプロテインの成分によっては逆効果になること。自分の体に合った体脂肪を知ることが大切だということ。
食事を変えるだけで、パフォーマンスも変わってくることを知れてよかった。野菜ジュースも飲んでいいということだったのが印象的でした。
GKIは、脂肪が少しいるということを知り、良かったです。
食事を変えると、こんなに体調や怪我にならないのだと学んだ。
選手
鶏肉を摂ってもスポーツをする自分達からしたらあまり良くないということが意外でした。また野菜を摂ること、果物を摂ること、朝食をとることといった今まではただ「量を食べて体を大きくする」という常識を覆すいい経験になりました。
夜ご飯をたくさん食べ過ぎるのは脂肪の蓄積につながってしまうということとその米とかを一緒朝ごはんを持って行くのが良いと言うこと。
鶏肉も大事だけど豚肉の摂取によって不足しているビタミンB ₁ 、B ₂ が取れるということ。人参などの緑黄色野菜は体にとてもよいということ。
夜は食べ過ぎず朝にたくさん食べることを。
体重は変わらなくても筋肉が多くなって体脂肪が少なくなることを。
朝食の大切さやバランスの大切さ。
野菜には体の調子を整えたり、骨を強くする効果があると知った。自分の生活を見直してみると、肉やご飯を中心とした生活だったので、野菜ジュースなどを摂って試合で良いパフォーマンスができるようにしたい。
朝たくさん量を食べても太らないということ。
鶏肉より豚肉の方が食べるべきということが印象的でした。
自分は鶏肉をよく食べていました。これからは豚肉を食べることを意識して行きたいと思います。
練習前おにぎりプラス一つ何か。豚肉が大事、夏はビタミンB ₁ が必要、1日ご飯は4~5杯必要。
夜ご飯ではなく朝ごはんを多く食べること。朝ごはんは2種類のタンパク質と野菜を食べること。
朝食でしっかり食べることで一日中元気で過ごせる。ご飯2杯、夜空腹時食べるから脂肪になる。鶏肉より豚肉。
2時間+1時間(吸収)前→動く前→吸収しやすい糖、朝ご飯1日の食事の4~5割、全部をバランスよく。
練習前おにぎり1個+(バナナ、卵、ゼリー)、睡眠時間8時間から10時間。
食事でタンパク質を取る→自分に合ったプロテインを早めに見つける。
朝食を沢山食べる。
野菜は結構大事。朝ごはんをたくさん食べた方がいい。
体を大きくするためにはプロテインが必要と思っていたけど、プロテインよりも食べ物でたんぱく質を摂取することが大事だとわかった。
脂肪などや筋肉量が大事だということがわかった。多すぎもダメだし少なすぎてもダメなのでその食事が大事だとわかりました。
ごはん1日6杯、ブドウ糖摂取する、鶏肉より豚肉、ポカリ飲み過ぎ駄目、ビタミンB ₁ が必要、1日3食絶対。
水をしっかり飲む、野菜ジュースはビタミンA入り。
プロテインに頼りすぎるのはあまりよくない。
朝ごはんは茶碗2杯のお米を食べる。夏はカリウム不足、スイカの白いところを食べる。夏はビタミンB ₁ が大事。睡眠も必ず大事。
脂肪が少なければ少ないだけ良いってわけではなく、予備のエネルギーも大事ということ。
タンパク質とブドウ糖は大事。肉類は豚肉が大事。
食事の取り方次第で体重が増えても体の脂は増えず、筋肉量を増やせること。
野菜の重要性
食事を変えたら田中選手みたいに変わることがわかった。
今まで食事で本当にパフォーマンスが変わると思っていなかったけれど、実際に選手が変わっているのを知って大事にしていこうと思った。
9~10時間の睡眠が必要 豚肉が大切 夜は少なめ
ギラヴァンツのプロ選手の数値がでていたこと
朝米2合、夜少なめ。
朝少なめで夜だけ多く一気に食べることはNGだということ。
プロテインやサプリメントを何でも飲めば良いと思っていたが、飲めば悪影響になる可能性があること。
自分は休みの時とか朝ご飯を食べなかったり、少ししか食べないことがあったからしっかり栄養を摂っていきたくて思いました。自由が丘の野球部で同じクラスの友達とかも休み時間にソーセージを食べているのを見たことがあったから、自分も食べて栄養を摂りたいと思いました。
手軽にタンパク質をとれるプロテインは良いものだと思っていたけれど、プロテインにはよくないところがあって他の食事でタンパク質を補うことが大切だということが印象的でした。
朝ごはんの大切さを改めて知れた。食事を摂るタイミングや量、食べるものを工夫することで脂肪を減らして筋肉量を減らさずに良いパフォーマンスを発揮することができると学べた。
睡眠時間の大切さは知っていたけれど、成長ホルモンを一番得られる時間帯が22時から2時なのが驚きだった。一日の食事の摂取量も意外だった。
朝ごはんをたくさん食べることや、ビタミンをしっかり摂ることが一日のエネルギーになることがわかった。また朝ごはんをあまり食べず練習をしたりすると筋肉からエネルギーが取られ筋肉が増えないので、身体を大きくすることを妨げていることがわかりました。
今まではサッカーに限らずスポーツは能力+αで食事や睡眠が入ってくるものだと思っていたけれど、高吉選手の例を見て食事や睡眠を基盤としてプラスで能力が必要だと感じた。
朝ごはんを摂らないといけないことは知っていたけれど、夜ご飯を食べ過ぎたらだめなことは知らなかったからとても印象に残った。
食事を改善するだけで脂肪が落ちて筋肉量が増えること。

3. 今後どのように活かしていきたいか

保護者
先生の講義に参加するようになり、栄養に興味がすごく出たので自分なりに学び子供のサポートに活かして行きたいです。
保護者として準備することはもちろんですが、本人の自覚を高められるように考えていきます。
息子は入院→手術→自宅療養中です。しっかり食事させて回復に努めます。
朝食の量に気をつけていきたい
息子の食事作りに活かして行きたいです。
日々の食事のできることから意識して行きたいです。(ご飯の量、豚肉、カルシウムなど)
ご飯の量を300g計って、食べさせたいと思います。
GKは、脂肪の量があるので脂物を少なめにしていたので、少し増やしていこうと思います。
高校になり朝が早いので朝食がおにぎりのみになっています。野菜ジュース、ソーセージ、ゆで卵など足していきたいです。
選手
夏の試合などに向けてここから毎日「睡眠と朝食」を意識して、パフォーマンス向上に繋げていきたい。
夏とかバテるのが早いので、日頃の食事を親と相談して協力してもらって、体作りをしていこうと思った。
朝ごはんの米の量を今の2倍ぐらいに増やしていこうと思った。
睡眠の時間が少なすぎたので、8時間寝れるように工夫していこうと思った。
日頃の生活で取り組んでいきたい。練習前や試合前の食事の仕方。
家に帰って親に実践してもらう。
今まで晩ごはんの量が多く、朝ご飯の量が少なかったので、食生活から見直して規則正しい生活を送りたい。
意識的に野菜も取り入れていって、夏のゲームでも走りきれるような体をつくっていく。
朝食をバランスよく多く食べるとのこと。魚肉ソーセージ、野菜ジュースを摂取したいと思いました。
朝食から変えていきたいと思った。寝る時間も改善させて成長ホルモンを大事にしたい。
朝ごはん野菜を食べる。今までよりご飯の量を多くする。(朝ご飯)
朝の米の量を増やす。朝野菜を取る。(野菜ジュース)
野菜ジュース、魚肉ソーセージを今までのご飯にプラスしていく。
話し通りにする
朝ご飯たくさん食べます。プロテイン飲み過ぎ注意。野菜果物の摂取
平日の月曜日と土日は混時間以上寝ることができるので意識的に睡眠を取りたい。他の日は難しいので昼寝などで補いたいです。
栄養が一つに傾いたりするのはなく全栄養を必要量摂取したいです。
これからの食生活を改善して行きたいと思った。野菜が嫌いなので最初は野菜ジュースから飲んでいこうと思った。
朝たくさん食べる。
朝ごはんは茶碗2杯 朝食の大切さ 毎日3食は必ず食べる 豚肉の大切さ ビタミンDを摂るとカルシウムの吸収が良くなる カルシウム必要
筋肉を大きくするには糖の不足を無くすことが大事とわかったので取りすぎず、意識して行きたいと思いました。
今のパフォーマンスよりも食事を変えていき、プロ選手に近いパフォーマンスを出せるようにしていきたい。
これから夜ご飯をいっぱい食べ過ぎず、朝食をできるだけ多く食べていきたい。
睡眠をしっかりとして身体の修復を早める
朝食をしっかり摂り、エネルギーを脂肪にせず筋肉にしていきたいと思いました。
朝ご飯を多く食べるようにしていきたい。
朝の野菜ジュースを飲んでいきたいです。
魚肉ソーセージを食べる
少しずつ実践していきたいです。
3食しっかり食べ、負けない身体をつくる。
夜に米を多く食べるのではなく、朝食の内容を改善していきたい。(野菜、納豆など)
食事の大切さ睡眠の大切さを今日から生かしていきたいと思いました。アスリートの体を作るために食事の食べ物を工夫していきたい と思います。
自分の身体は自分で管理しなければいけないし、将来はもっと自分の体を意識的に変えていかなければいけないので、今日学んだことを 忘れないようにして自分の身体を大切にしていきたい。
自分は朝、野菜が摂れていないので野菜ジュースを毎日飲むことだったり、1日の米の量をしっかり計って自分に合った量をとって良いパ フォーマンスを発揮できるようにしたいです。
まずは寝る前にスマホを見ないというところも徹底していきたい。最近は睡眠時間は取れていたけれど、質が悪かったため寝る30分前 にはスマホをやめる。そして朝食をしっかり摂る。
食事の重要性について知ることができたので、朝ごはんはビタミンをしっかり摂るように心がけていきたいです。また夜にご飯をたくさん 食べるのではなく、朝も多く食べ夜少し量を減らしたりしていきたいです。
自分は身体が細いのでご飯の量を普通に食べているつもりだったけれど、スポーツをしているし代謝も良いのもっと身体に入れる必要 があると思った。間食を増やしたり、食べるものも意識していきたい。
タンパク質の摂取方法としてプロテインをメインにするのではなく、魚肉ソーセージや肉・魚・豆などからメインで摂って行きたいと思っ た。
食事を改善して、筋肉量を増やす。

4. 今後の講習会で取り扱ってほしいテーマ

保護者
野菜ジュースやお魚ソーセージのように手軽に取れるものを教えて欲しいです。本日はありがとうございました
吸収率の良いメニューや摂取時間よってのメニューなどを教えて欲しい。
揚げ物はあまり摂取しない方が良いのですか？
鉄、亜鉛の食事の取り方を教えて欲しいです。
鉄分豊富なレシピなどを教えて欲しい。
選手
今の自分の体の悩みなどにその場でアドバイスする質疑応答の時間を増やしたい。
特にないです。
間食は何を食べたらいいのかのテーマ。
怪我の種類別で食べた方がよいものについて
アドレナリン
具体的に何をいつ身体に入れたらいいかのテーマ
練習前後にとっちらい簡易的な食べ物。夏の試合や練習前後に飲食したらいいもの。
睡眠の質を高める方法
おすすめの献立紹介
添加物について
睡眠時間が取れませんがどうすればいいですか？
美味しい納豆の種類
水分の摂り方、アクエリアス、ポカリスエットなど
身長を伸ばすための食事と、実際にバランスの良い食事を作ってみたい。
水の重要性
どこでガス欠になるか知りたい