

## 福井市で「球児を育てる」栄養講座開く／中高の指導者、保護者 90 人が参加

福井市内で1月28日(日)、「指導者・保護者が知ってほしい／球児を育てるための栄養講座」(福井県高校野球連盟、福井県高校野球強化委員会主催)が開かれ、中学、高校の指導者や保護者あわせて約90人が参加しました。

子どもたちの成長や栄養に関する知識を広げ、体作りを支援することが目的。高校野球200年構想では、日本栄養士会や日本スポーツ栄養学会の協力を得て、2024年度から栄養講座を全国で展開するための支援策をスタートさせます。

公認スポーツ栄養士の保井智香子氏(立命館大学食マネジメント学部教授)が約70分講演。成長期の中学球児を例に定期的に身長、体重を測って食事が足りているかどうかをチェックすることを提唱。必要な食事の量や炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素をどうバランスよくとるかを解説しました。「集中力アップやけがしにくい体になるために朝食は重要」と強調。「弁当箱の容量はほぼカロリー量と同じ。主食2、主菜1、副菜1の割合で」などわかりやすく解説し、食事量が足りていない時、塾などで夕食が遅れる時に補食や夜食を活用することのほか、お勧めリストについても例示しました。

そのうえで試合当日までの食事スケジュールについても説明。「前日の夕食は主食を多めに」「試合が近づくにつれておにぎりなどの固形物からスポーツドリンク、ゼリーなどの液体へ」といった食事のタイミング、内容を示し、熱中症予防についても解説しました。

保井教授は「試合前の食事も“練習”が必要。食事内容や食べた時間などをいろいろ試して自分に合うメニューやタイミングを見つけてほしい」と話しました。

参加者は熱心にメモを取り、全体での質疑応答や個別の質問時間(あわせて約50分)では「補食を取るタイミングはどの時間帯がいいか」などの質問が出ました。

講座の資料を保井教授らと一緒に監修した日本高校野球連盟理事の海老久美子氏(公認スポーツ栄養士・立命館大学スポーツ健康学部教授)は「日常の食事をいかに整えるかが体作りの第一歩。今回をスタートにして、今後は地域の公認スポーツ栄養士と共に、地域性を踏まえた資料・講座を作り、継続的な活動としていきたい」と説明。講座を企画、運営した福井県高校野球連盟の中川秀樹理事長も「今日の講座をきっかけに福井県でもいろいろな講座を展開していきたい」と話しました。

参加した中学球児の保護者からは「冷凍の野菜を使った副菜の紹介や『アメリカンドッグではなく肉まんを』などコンビニでの補食の選び方も教えてもらい、気が楽になった」「なにより子どもが意識を変えることが大事。今日の資料を息子に読ませたい」との声がありました。小中生の指導者も「わかっているようでも知らないことが多かった。子どもや保護者に知識を広げていくことが大切だと感じた」と話しました。



# 球児の食事は バランス良く

## 立命大教授が講演

中学や高校の球児らの食事について学ぶ指導者や保護者向けの「栄養講座」が28日、福井市内であり、立命館大食マネジメント学部の保井智香子教授が講演した。

保井教授は、基礎代謝が高く、運動量も多い球児には十分なエネルギー摂取とバランスの良い食事が必要だと強調。一方で、「体重の推移を見ながら適量を食べるのが大切。食べ過ぎは筋肉ではなく体脂肪を増やすため注意を」などと話

した。

また、コンビニエンスストアなどで食事を購入する際は「主食だけでなく、サラダチキンやヨーグルトなどを組み合わせさせてほしい」。食べ物の好き嫌いについても「遠征先などで口に合わないものが出てきて力を発揮できないのは損だ」として、普段から苦手な食材でも味を変えながら試してみるといった対策を勧めていた。

大東中学校（福井市）で軟式野球部を指導する山本光洋教諭は受講後、「私たちが部活をしていた時代に比べて、とても細かいところまで配慮がされていた」と話していた。

講座は県高校野球連盟と県高校野球強化委員会が主催し、中学や高校のチームから85人の指導者らが受講した。



保井智香子教授