

# スポーツコース通信第4号

## 栄養講習アンケートの結果報告

5月10日に栄養学講習会が行われてことは第3号でご報告させていただきなしたが、あれから1週間。生徒の食事に対する意識はどれくらい変化をしているのでしょうか。アンケートを行いましたので、ご報告させていただきます。

1. 5月10日に行われた栄養と食事の講習会は参考になりましたか。
- |           |         |               |            |
|-----------|---------|---------------|------------|
| ①大変参考になった | ②参考になった | ③あまり参考にならなかった | ④参考にならなかった |
| 42        | 36      | 1             | 1          |

2. 栄養と食事に対する意識が高くなりましたか。
- |           |        |              |           |
|-----------|--------|--------------|-----------|
| ①とても高くなった | ②高くなった | ③あまり高くならなかった | ④高くならなかった |
| 25        | 50     | 4            | 1         |

大部分の生徒が、講習会后、食事に関する意識が高くなったと答えています。これが持続するよう指導していきたいと思います。

3. 講習会后、食事の量を増やした。
- |       |         |        |         |       |
|-------|---------|--------|---------|-------|
| ①増やした | ②少し増やした | ③変わらない | ④少し減らした | ⑤減らした |
| 15    | 34      | 28     | 3       |       |

かなりの生徒が、食事の量が少ないと感じたようです。すでに意識をして増やしている生徒もいますが変化のない生徒もいます。また増やしていると言ってもまだまだ足りていないように想像されます。頑張ってください。

4. 講習会后、朝食の摂り方は、変わりましたか。
- |               |              |                 |
|---------------|--------------|-----------------|
| ①しっかり摂るようになった | ②以前からしっかり摂って | ③まだあまり朝食を摂れていない |
| 27            | 44           | 9               |

朝食は、部活だけでなく、授業の集中力にも関係してきます。まだ9人の生徒がしっかり朝食を摂れていません。朝早く起きることも必要です。

5. 牛乳は好きですか。
- |     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| ①好き | ②好きでも嫌いでもない | ③苦手 |
| 46  | 26          | 8   |

さすがスポーツコース。牛乳が好きな生徒が多いですね。8人頑張れ！！

6. 牛乳を以前よりも飲むようになりましたか。
- |             |           |          |       |
|-------------|-----------|----------|-------|
| ①よく飲むようになった | ②以前からよく飲む | ③あまり飲まない | ④飲まない |
| 20          | 34        | 19       | 7     |

よく飲むようになった20人、反応が早くて良いですね。牛乳好きが多い割には、普段飲まない生徒が多いです。のどが渇いたら牛乳！！

7. 魚料理は好きですか。
- |     |             |            |     |
|-----|-------------|------------|-----|
| ①好き | ②好きでも嫌いでもない | ③あまり好きではない | ④嫌い |
| 26  | 36          | 9          | 2   |

魚料理が好きな生徒も多いですね。魚は集中力を助けますよ！！

8. 魚料理は食べますか。
- |        |      |          |         |
|--------|------|----------|---------|
| ①よく食べる | ②食べる | ③あまり食べない | ④全く食べない |
| 14     | 55   | 10       | 1       |

好き嫌いをしないように！！肉も良いけど魚もね。バランス良く食べよう

9. 果物は食べますか。
- |        |      |          |         |
|--------|------|----------|---------|
| ①よく食べる | ②食べる | ③あまり食べない | ④全く食べない |
| 31     | 28   | 19       | 2       |

魚料理を食べない生徒よりも、果物を食べない生徒の方が多のは意外です。バナナ、オレンジは常に！！

10. 自分の食習慣の改善点はありますか。
- |             |           |            |        |
|-------------|-----------|------------|--------|
| ①特にない       | ②食事の量が少ない | ③食事の量が多い   | ④間食が多い |
| 13          | 33        | 2          | 14     |
| ⑤糖분을摂りすぎている | ⑥肉料理が多い   | ⑦炭酸飲料をよく飲む | ⑧欠食がある |
| 29          | 17        | 11         | 4      |

やはり食事の量から、これは生徒自身の問題ですね。糖分は間食からかな？欠食は問題外！！

11. 自分の「栄養と食事」の改善点を5つ書きなさい。
- |                  |    |              |    |                  |    |
|------------------|----|--------------|----|------------------|----|
| 野菜が少ない、増やす       | 44 | 食事の量が少ない、増やす | 40 | 牛乳をしっかり飲む        | 29 |
| 間食やお菓子をやめる       | 29 | 魚料理をしっかり食べる  | 23 | 糖분을摂りすぎている       | 22 |
| バランスが悪い、バランスを考える | 22 | 炭酸飲料を控える     | 14 | 果物をしっかり取る        | 13 |
| 肉料理が多い           | 14 | 揚げ物や油っこい物が多い | 11 | ビタミン(B1、B2、C)が不足 | 10 |
| 夕食の時間が遅い         | 9  | 夜遅くに食べない     | 8  | 朝食の栄養と量          | 7  |
| 食べ過ぎに注意          | 6  | 良く噛むようにする    | 5  | ガムやグミが多い         | 4  |
| 練習後のタンパク質や補食     | 4  | 肉料理を食べるようにする | 3  | 乳製品を摂る           | 3  |
| カルシウムを摂る         | 3  | 早く寝る         | 2  | 濃い味付けが好き         | 2  |
| 朝食の副食を考える        | 1  | タンパク質をしっかり摂る | 2  | 試合前の食事に注意する      | 2  |
| 炭水化物を摂る          | 2  | 試合前にスポーツドリンク | 2  | 補食の充実            | 2  |
| 栄養をしっかり摂る        | 2  | 塩分が多い        | 2  | 残さず食べる           | 1  |
| タウリンを摂る          | 1  | 水分が多い        | 1  | 緑黄色野菜を摂る         | 1  |
| 食事のバラツキ          | 1  | 昼にパンだけ       | 1  | 時間をかけて食事         | 1  |
| 椎茸が嫌い            | 1  | 欠食をしない       | 1  | インスタント食品を食べない    | 1  |
| 昼に牛乳を飲む          | 1  | 太らない         | 1  | コンビニの利用が多い       | 1  |
| もう少し糖분을摂る        | 1  | マクドナルドをよく食べる | 1  | お弁当のおかず肉が多い      | 1  |
| 果汁100%を飲むようにする   | 1  | 食事の時間が不規則    | 1  | 豆類・海藻類が少ない       | 1  |

生徒は、自分の食事に関する問題点をこれだけ挙げています。保護者の方々にも是非ご協力いただき、アスリートの体を作り上げ競技力向上に繋げていきたいと思います。

12. 今回の講習会で参考になったことや、感じたことを書きなさい。
- ・ 試合前にとる食事があったので参考にしたい。前日や試合後にしっかり栄養を摂り次の日に疲れを残さない。
  - ・ 各スポーツの摂取カロリーを参考にしたい。
  - ・ いつも親にお弁当を作ってもらっていたので、あまり栄養について考えていなかった。これからは気にかけていきたく。
  - ・ 勝つためには体作りも重要なので、講習会を参考に理想の体を作りたい。
  - ・ しっかり野菜を摂る。バランスの良い食事をする。
  - ・ 試合前は、油っこいものは食べない。試合前はおにぎりよりゼリーを食べる。
  - ・ 朝食の栄養を考えたい。牛乳の量を増やしたい。夕食は常に2杯、3杯食べたい。
  - ・ バランスの良い食事が具体的にわかって良かった。
  - ・ 部活量と食事量を比例させる。
  - ・ 練習後の補食でカステラが良いということがわかった。
  - ・ 炭酸は体に良くない。食事は大事。間食が多いのはダメ。
  - ・ 魚類をしっかり食べる。
  - ・ 今回の講習で私も親も食事に気をつけるようになった。家での食事でもお弁当でもバランスに気をつけている。
  - ・ 自分の食習慣をもう一度良く見直す機会になった。
  - ・ 食事の量が少ない。
  - ・ 1つ1つ身近なところから変えていだけで、体のつくりが変わった。
  - ・ 食事だけでパフォーマンスが変わるとは思わなかった。
  - ・ 魚には、タウリンや集中力・判断力を高める成分が多く含まれているから沢山食べたい。
  - ・ スポーツをした後、30分以内にタンパク質などを摂ると体が丈夫になったり強くなる。
  - ・ 朝食の摂り方や補食の摂り方がわかった。補食でどのようなものを食べればよいかわかった。
  - ・ このような講習会があると自分を見つめ直す良い機会になる。
  - ・ 汁物やスープを先に食べてから野菜を食べ、メインを食べるのは昔から実践していた、続けたい。
  - ・ 自分の食事はバランスが悪い。何をどんな時に食べればいいのかわかった。
  - ・ 講習会を聞いて牛乳を飲むようになった。
  - ・ 足りていない栄養分が多くある。特に海藻類を食べたい。1日3000カロリー摂りたい。
  - ・ ビタミンを摂って疲れを次の日に残さないようにする。
  - ・ タンパク質が筋肉をつけるために必要だということがわかった。
  - ・ 朝ゆっくりと食べている余裕がないので早起きをしたい。
  - ・ 糖분을摂りすぎないようにしたい。
  - ・ 高校に入ってから食事の量が減ってきていたが、改めて食事の大切さがわかった。
  - ・ 肉だけでなく、魚、野菜、大豆などをバランス良く食べることが大切。

また、1ヶ月後にアンケートを実施し変化を追跡していきたいと思います。さらに食事への意識が高くなっていることを期待します。