



若者よ立ち上がれ！栄養×スポーツで輝く島根の未来

出雲キャンパス

学生 健康栄養学科1年生5名、2年生18名、3年生16名、4年生3名

教員 福田 詩織、多々納 浩、城市 朱夏、中嶋 彩稀

背景・目的

本地域貢献活動は、2023年度の「島根かみあり国スポ・全スポ2030に向けて！島根県の高校生とともにつくる！食で元気にパワーアッププロジェクト！」の継続・発展活動であり、食と栄養、スポーツを通して、島根県民の健康寿命延伸や島根県食材の消費促進を目指す。スポーツ選手に必要な食・栄養、なかでも「適切なエネルギー・たんぱく質摂取」「鉄・カルシウムの充足」は、一般の人にとっても重要であり、島根県民においても、エネルギー・たんぱく質・鉄・カルシウム摂取の不足が危惧されている。実際に、2023年度の高校生を対象とした地域貢献活動においても、高校生年代の摂取不足が確認された。したがって、島根県民の健康寿命延伸のためには、このような食課題に対応する食育活動が必要である。そこで、ホームゲームには「子どもから高齢者まで幅広い年代の方々が集まる」という強みをもつディオッサ出雲FC(出雲市に拠点を置く日本女子サッカーリーグ2部所属)と連携することで、スポーツを通じた、島根県の健康寿命延伸を目指す食育活動を行っていく。また、食育活動の中で、島根県食材を栄養学的に紹介することで、島根県食材の消費促進も行っていく。さらに、この活動を通して、女性アスリートの食・栄養支援に関わる科学的根拠を島根県から発信していくことは、大学と地域が手を取り合うからこそできる魅力である。本学健康栄養学科学生は、「スポーツ栄養学」に興味を持つ学生が多いが、島根県内において実践的に学べる環境が少ないのが現状である。本活動を通して、地域での実践的な学びの場を得ること、継続的な活動を行うこと、積極的な広報を行うことで、本学の魅力を増やしていくことも目的としている。

活動内容

(1) 島根県の食材を用いた食育活動・広報

ディオッサ出雲FCの試合会場において、食育活動を行った(6月、10月)。

6月は「みんなで協力 熱中症対策 大作戦！」というテーマで、来場者にリーフレットとお茶を配り、水分補給に関する食育活動を行った。

また、試合のハーフタイムには、本活動と大学のPRもさせていただいた。

10月は「出雲の秋食材と栄養とスポーツ」というテーマで、来場者にリーフレットを配り、出雲食材のPRと適切なエネルギー摂取に関する食育活動を行った。

今後、西浜芋と酒粕といった出雲食材を用いたアスリートへの食事提案や、料理体験を通じた地域交流も実施予定である。



(2) 女性アスリートの食・栄養支援

女性アスリートの食・栄養支援について何が必要なのか、ディオッサ出雲FCの選手と学生が意見交換を行った。様々な意見が出た中、まずは、練習後の食事提供を行うこととした。今回は、「手軽に鉄分をとろう」というテーマで、食事提供を行った。「練習後に提供する食事の栄養量はどれくらいか」など検討しながら調理を行い、実際に選手と一緒に食事をすることで交流を深め、実践的な学びを得ることができた。



本活動は、ディオッサ出雲FCとの連携により、スポーツを通じた島根県の健康寿命延伸を目指す食育活動を多くの島根県民の方々に行うことができた。また、島根県食材の栄養学的視点をもった魅力や、女性アスリートの食・栄養支援に関する実践的な学びも得ることができ、充実した活動を行うことができた。来年度も継続的に活動を行い、「栄養×スポーツ」で、本学や島根県の魅力をより一層引き出していきたい。