



**日向学院**  
中学校・高等学校



九州女子大学  
九州女子短期大学



## 「宮崎日向学院高校」出前講義

日時: 令和 8 年 5 月 16 日(土) 9 時 40 分～ 12 時 00 分  
会場: 宮崎日向学院高等学校  
対象: 41 名



宮崎県私立日向学院高等学校より依頼があり、巴 美樹教授による「**強くなるスポーツ栄養学**」について出前講義が行われました。

まず初めに、九州女子大学と同じ系列校である九州共立大学が連携して開設された「九州共立大学スポーツ栄養研究センター」の紹介をされました。西日本初の「九州共立大学スポーツ栄養研究センター」は 2020 年に開設され、「**栄養サポート**」「**トレーニング**」「**コンディショニング**」が三位一体となり、セルフコントロールのできるアスリートの輩出、教育・研究や地域連携を深め、実践的なスポーツ栄養の知識とスキル習得につながっていることをアピールされました。



本学が行ってるスポーツ栄養の実例として、ソフトバンクホークスよりドラフト2位指名に氏名された稲川 竜汰選手への栄養指導、4年前から行っているギラヴァンツ北九州トップチームおよびアカデミー選手への栄養指導を紹介されました。それらの実例のうち、今回はアスリートの体幹を支える骨格について、骨密度を保つためには、骨の材料となるカルシウムとともに、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨を丈夫にするビタミンK、骨代謝を促進させるマグネシウムを積極的に摂取することで骨折の予防につながることなど、実際の症例を交えて分かりやすく説明されました。そして管理栄養士の経験から、毎日の食卓に簡単に取り入れやすい食品を例に挙げられ、高校生は「明日からでも実行してみよう！」と必死でメモをとっている姿も見受けられました。

不足している栄養素を補う食品

ビタミンB1

- ・豚肉 0.51mg/1食分(100g)
- ・大豆 0.36mg/小鉢一皿(50g)



カルシウム

- ・干しエビのおにぎり 510mg/干しエビ10gあたり
- ・小松菜 75mg/1食分(50g)
- ・厚揚げ 120mg/小鉢一皿(50g)

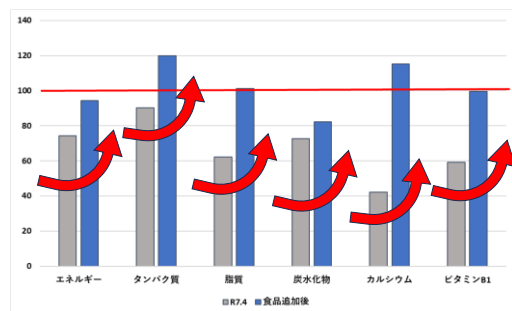


ビタミンD  
ビタミンK

- ・モロヘイヤ 384μg/小鉢一皿(30g)
- ・納豆 300μg/1パック(40g)
- ・鮭 26μg/一切れ(80g)
- ・卵 2.5μg/1個(65g)



現在の食事に加した場合の栄養素摂取量の充足率



また、ギラヴァンツ北九州への栄養指導は栄養学科の学生と選手がペアとなり、マンツーマンで栄養指導を行っています！スタミナ切れや疲労回復の遅れを防ぐためには、糖質の補給となるごはんを朝食でしっかり食べることが重要です。朝食を欠食すると、足りないエネルギーは筋肉を分解して作り出すため、結果として筋肉量の減少につながることで、欠食分の栄養素を補うのは困難であることを力説され、さらに

エネルギーを作るためには、ビタミン B 群が必要であり、多く含まれている豚肉などをしっかり食べることが大切ということを説明されました。

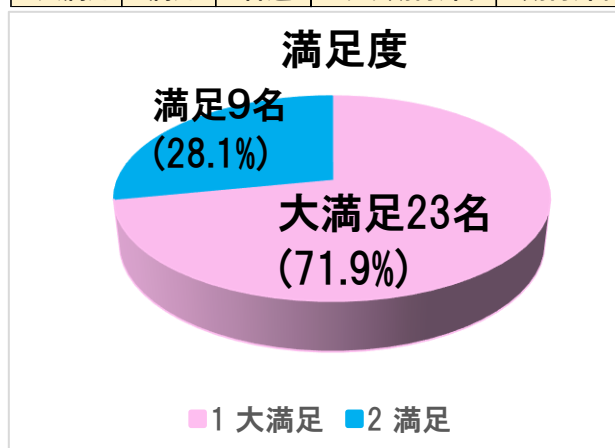
これまで本学はトップチーム選手への個人栄養指導を継続して行っていますが、**理想となる体組成に近づき**、パフォーマンス向上により **J1 カテゴリーへ移籍**となった選手が多くいること、それだけ**管理栄養士とトレーナーが連携**することは重要といえます。

終始、ユーモアを含めて講義され、高校生からも笑みがこぼれたりしながら、**身を乗り出すように**講義に聞き入っていました。今回の講義では男子学生 15 名も参加しており、男子学生からのニーズも高いことが分かりました。

アンケート結果より、**全員が「満足・大満足」**と回答し、大好評で、自分自身の食生活をふり返ることや、自分の将来に向けて非常に参考になっている様子でした。今後も本学が行ってきたスポーツ栄養への取り組みを通して、高校生へ興味を持ってもらい、キャリア形成に役立つよう講義の機会が増えればと願います。



満足度				
1 大満足	2 満足	3 普通	4 やや期待外れ	5 期待外れ



## アンケートによる自由記述

### 【満足した理由】

普段は学ぶことができない栄養についての細かいお話を聴くことができとても良かったです。先生のお話が分かりやすく、もっと栄養のことを知りたい！と思いました。これからは自分の生活でも栄養のことを実践しながら生活したいと思います。
ちょうどかかりつけの病院の先生にカルシウムが足りないと言われて、摂取しても足りないと言われ続けていたから、今日教えてもらったことをやろうと思った。
スポーツ栄養を学ぶことの楽しさを知れた。スポーツをしている人たちを支えることができるのが楽しそうだった。栄養学についてより興味をもった。
具体的な選手の例がありとても分かりやすかった。スポーツと食事のつながりが良く分かった
お話が面白くて、食事が大切なことが嫌というほど分かりました。
食事って少しは健康にかかれると思っていたけど、大きく関わっているということが分かったから
いい体をつくるための栄養の取り方を知ることができた。
自分はスポーツをしているので、どんな栄養を摂取すればいいかが分かってとてもありがたかった
私は家庭科の教員を目指しているんですけど、服飾系で目指すか、管理栄養士の資格と一緒にとるか迷ってたんですけど講義を聞いて、すごく栄養について興味がわきました！
多くの例を挙げて栄養について学ぶことができたから。今日の講義を受けたことで自分の将来したいことが明確になったから
自分の知らない食べ物の効果を知れてとてもおもしろかった。時間があればもっと聞きたかった

### 【学んだこと・印象的だったこと】

それぞれの骨密度や脂肪の量などを示して、何を食べて改善しているかを学べたのがよかったです！特に空腹の状態ですぐに糖質を摂取すると脂肪になってしまうというお話が印象的でした。
カルシウムだけでなくビタミン D とビタミン K も摂取する。おさかなソーセージには牛乳 600mg 分ある(1本分)
空腹のときに糖を取ると脂肪に代わりやすいこと、おさかなソーセージにカルシウムが多く入っていること。
マグネシウムも多くとること(切り干し・海苔)、栄養ががたがただったこと
栄養学でいろんな職業になることが学べました。空腹時に糖質をとると脂肪に変わってしまうからよくない。
どんなに若くても骨密度がスカスカだったりしてびっくりしました。
1つの栄養を取るなどではなく、いくつかの栄養を組み合わせないと意味がないということ、自分が思っているよりも、多くの白ご飯、ミネラル、ビタミンを必要としていること、スポーツ栄養と食がとても深く関わっている。
ただたんぱく質をとるのにささみを食べるとか、カルシウムを牛乳を飲んでとるだけでじゃだめなんだということが学べた。
おさかなソーセージといりこを食べるといいということ。

朝食は大事。思っていたよりもっと多く朝食をとらないといけない
骨を作るのに煮干し(ビタミン D)が重要だということ、おさかなソーセージがかなりバランスがいいということ、切り干し大根もいい、夏はビタミン B1(豚、うなぎ)
カルシウムとマグネシウムのバランスが大事
朝ごはんを絶対にたくさん食べることに、自分がしたいことや考えていること多くてすごく共感して面白い
多くの例から、栄養とバランスよく適切にとることの大切さを知れたこと、栄養のとり方を変えるだけで、見た目にも変化がでるくらい体のつくりが変わること
骨を強くする(骨密度を上げるためには)カルシウムをとるだけでなくビタミン D、K をしっかり取ることが大切ということが分かった
栄養が人を大きく変えることを知って栄養学に興味があった

### 【今後どのように活かしていきたいか】

これからは栄養バランスを意識しながら健康的に生活できるようにしたいです。糖質は急にとらない、朝食をしっかり食べる、たんぱく質をそろえて摂取するという細かいことまで気を付けていきたい！と思いました。
カップ麺を食べるのを控えようと思った。空腹の状態では糖を食べるとインスリンが大量に分泌して脂肪になりやすい。
レスリングをしているからチームのまわりに伝えたい
骨密度を上げて骨折しないようにしようと思いました。
食事面に気をつけたりバランスの良い食事をしていこうと思いました
朝ごはんの量を増やしたい、白ご飯をたくさん食べる
休みの日も朝ごはんを食べます
朝ごはんをもっとたくさん食べるようにしていきたい
骨を丈夫にするのが好きなので、おさかなソーセージなどを食べるようにしたいです
マネージャーをしているので部活で活かしたい
自分もバスケをしてたほんつとに体力もなく、運動神経が悪いので食生活を見直ししてみようと思いました！
栄養学に興味があったのでもっと調べてみたいです
朝ごはんが少ないから気を付けていきたい
スポーツ選手をサポートする理学療法士を目指しているため、スポーツ選手のからだをつくっている栄養についても勉強し、サポートできることを増やしたい
レスリング部で減量があり、ご飯を抜いたり過度に減らしたりしていたけど、栄養をしっかりとって原料できるようにしたい
健康でいるために食事がとくに大切なのでもっと食事を大切にして過ごしていきたいです
自分は空手をしているので今後の生活に今教えていただいたことを活かしたい