

～安全・安心に取り組んでおります～
「スポーツ栄養への取り組み」

日時：令和4年2月16日(水) 14：40～16：40

場所：東京ビッグサイト 東1ホール内特設会場

主催： **JCF** 公益社団法人 日本給食サービス協会

【 次 第 】

1. 会長挨拶

公益社団法人日本給食サービス協会 会長

西脇 司

2. テーマ：～安全・安心に取り組んでおります～

「スポーツ栄養への取り組み」

*発表タイトル・発表者

(1) 「スポーツ栄養への取り組み」

株式会社東京天竜 栄養アドバイザー

有限会社 Office LAC-U 代表

石川 三知

(2) 「産学連携によるアスリート支援の試み」

学校法人中村学園 中村学園事業部

新規事業部門事業開発課長

飯田 純

新規事業部門事業開発課主任

濱田 綾子

(3) 「スポーツ栄養における給食委託会社の役割について」

株式会社レパスト

第一営業部九州支店・課長

清野 英敏

*司会進行

公益社団法人日本給食サービス協会 教育研修委員会委員長

東 雅臣

「スポーツ栄養への取り組み」

株式会社東京天竜 栄養アドバイザー

有限会社 Office LAC-U 代表 石川 三知

公益社団法人 日本給食サービス協会 「スポーツ栄養への取り組み」 フィールドからのご報告

2022年2月16日

Office LAC-U

石川三知（株式会社 東京天竜栄養アドバイザー）

Office LAC-U/proprietary and confidential

1

Thema

アスリートを支える食環境の整え方について

- ・アスリートサポートの実際
- ・アスリートサポーに欠かせない考え方と知識

Office LAC-U/proprietary and confidential

2

Contents

アスリートサポートの実際

Office LAC-U/proprietary and confidential

3

Commentary

アスリートサポートの対象（2022現在/Office LAC-U）

- ・ジュニア
新体操（国スポ、クラブチーム）
サッカー（アカデミー）
- ・ユース
ラグビー、ハンドボール、新体操（高校）、サッカー（アカデミー）
- ・大学生
競泳、重量挙げ、陸上
- ・社会人、プロ
サッカー、競泳

Office LAC-U/proprietary and confidential

4

アスリートサポートの具体例

- ・栄養指導
- ・献立作成
- ・調理
- ・体組成、血液データの解析とフィードバック
- ・サプリメント摂取目安の作成
- ・個人フォロー

アスリートサポートの具体例

- ・国内、海外遠征への帯同

調理全般
コンディショニング管理
データ収集
トレーニングアシスタント

フィールドワークで求められるもの = 鍛えられたもの

- ・確かな知識と情報
- ・調理のスキル
- ・観察力
- ・コーディネート能力
- ・コミュニケーション能力
- ・伝達力

クライアントに対する姿勢

- ・正確である
- ・責任を持つ
- ・相手の希望する物を提供する
- ・提案が出来る

Contents

アスリートサポーに欠かせない考え方と知識

Office LAC-U/proprietary and confidential

9

Details

・トレーニング効果を高める栄養摂取

Office LAC-U/proprietary and confidential

10

- ・トレーニング効果を高める栄養摂取

Dietary Foods と Ergogenic Aids

Office LAC-U/proprietary and confidential

11

- ・トレーニング効果を高める栄養摂取

Dietary Foods

日常の食事（3食＋補食）

Office LAC-U/proprietary and confidential

12

- ・トレーニング効果を高める栄養摂取

Ergogenic Aids

運動量増加 を 助ける

Office LAC-U/proprietary and confidential

13

- ・トレーニング効果を高める栄養摂取

Ergogenic Aids

トレーニング中の栄養摂取
トレーニング直後の栄養摂取

Office LAC-U/proprietary and confidential

14

- ・トレーニング効果を高める栄養摂取

Ergogenic Aids

トレーニング直後の栄養摂取
次のトレーニングクオリティを上げる

- ・トレーニング直後の栄養摂取

目的

トレーニングによるダメージの回復
回復力のアップ

- | | |
|------------|-------|
| ・エネルギー源の減少 | → 再充填 |
| ・筋繊維等の傷 | → 修復 |

- ・トレーニング直後の栄養摂取

- タイミング

- ・運動終了後、約20分を目安に

- ・トレーニング直後の栄養摂取

- 内容と量

- ・「炭水化物」と「たんぱく質」の同時摂取
 - ・体重60kgあたり、

炭水化物	28g
たんぱく質	10g（※約 3：1の比率）
 - ・体重× 0,18gをタンパク質摂取量として設定
 - ・消化吸収の良い液体が好ましい

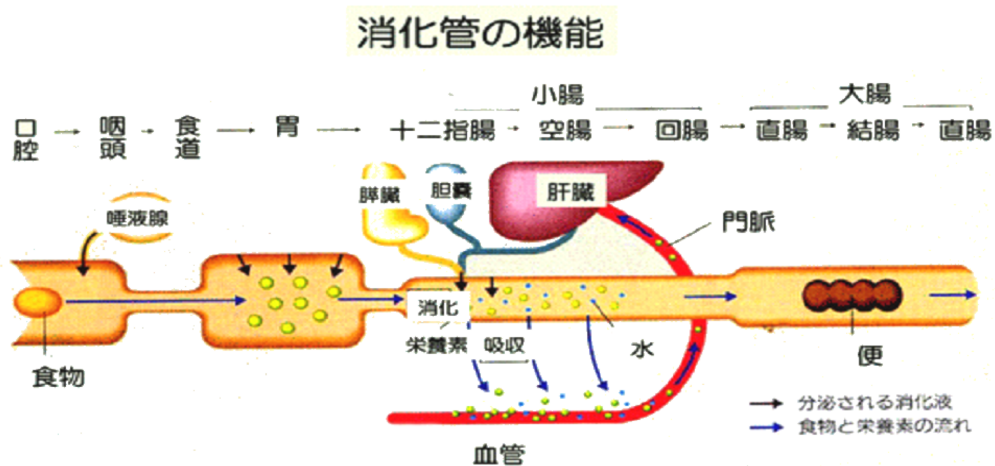
Commentary

交感神経		臓器		副交感神経
拍動を早くする	←	心臓	→	拍動を遅くする
運動を抑制	←	胃	→	運動を促進
膵液分泌を抑制	←	膵臓	→	膵液分泌促進
グリコーゲン分解	←	肝臓	→	グリコーゲン貯蔵
運動を抑制	←	小腸・大腸	→	運動を促進

Office LAC-U/proprietary and confidential

19

Commentary



- 口腔：唾液によって、糖質の分解が始まる
- 胃：胃液によって、たんぱく質の分解が始まる
- 十二指腸：すい液、胆汁が作用し、糖質・たんぱく質・脂質の消化を進める
- 空腸、回腸：栄養素の消化吸収・水分の吸収
- 大腸：水分の吸収

Office LAC-U/proprietary and confidential

20

・トレーニング直後の栄養摂取

目的

ヒトの持っている、回復のシステムにスイッチを入れる

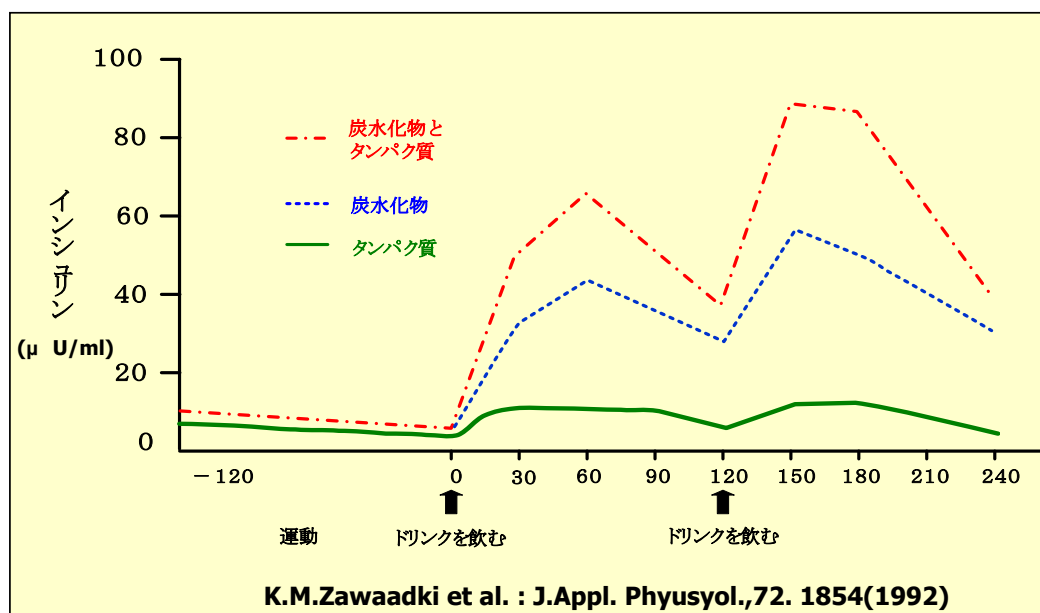
- ・運動直後の「成長ホルモン」の分泌を利用する。
- ・エネルギーの取り込みに必要な「インスリン」分泌を促す。

継続が重要

Office LAC-U/proprietary and confidential

21

炭水化物とたんぱく質摂取の相乗効果



Office LAC-U/proprietary and confidential

22

・トレーニング直後の栄養摂取

確実な疲労回復

回復力を高める「3ステップ」

S t e p 1 : トレーニング後**20分を目安**（直後）

S t e p 2 : トレーニング終了2時間後

S t e p 3 : 睡眠中

※成長ホルモンの働きを最大限に活用する

Office LAC-U/proprietary and confidential

23

・トレーニング直後の栄養摂取

確実な疲労回復

回復力を高める「3ステップ」

S t e p 1 : グリコーゲンの充填

S t e p 2 : 筋肉や腱、骨の修復

S t e p 3 : 発達

ダメージをゼロに戻す → 正しい発達につなげる

Office LAC-U/proprietary and confidential

24

「産学連携によるアスリート支援の試み」

学校法人中村学園 中村学園事業部

新規事業部門事業開発課長 飯田 純

新規事業部門事業開発課主任 濱田 綾子

産学連携によるアスリート支援の試み

新規事業部門

飯田 純

濱田 綾子

 学校法人 中村学園
中村学園事業部

 中村学園事業部



中村学園とは

中村学園グループの概要



中村学園グループ



中村学園グループの
収益事業部門

姉妹法人

学校法人 中村専修学園 中村調理製菓専門学校
学校法人 中村専修学園 中村国際ホテル専門学校
中村学園大学付属おひさま保育園
(社会福祉法人ジーエヌ福祉会)

関連会社

(有)ジーエヌサービス



中村学園事業部の概要

名称：学校法人中村学園 中村学園事業部

設立：昭和34年1月

本部所在地：福岡市博多区博多駅東1丁目1番7号

事業所数：256事業所（2021年10月現在）

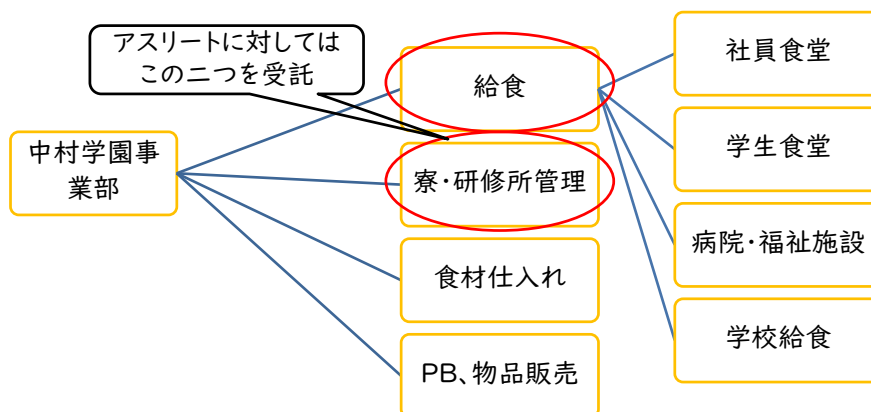
従業員数：約1,700名



中村学園事業部の概要

経営の基本方針

お客様の満足度を高める。そのための創意工夫をする



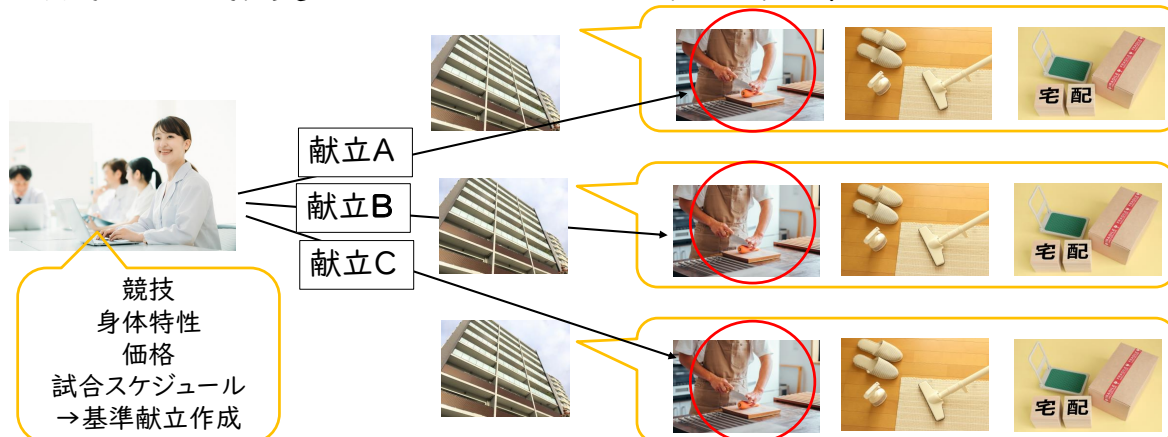
2

スポーツ栄養事業について

スポーツ栄養事業

スポーツ寮（実業団、サッカーユース、大学スポーツ寮）

寮監、調理を一括受託⇒アスリートの生活全体を管理



管理栄養士による献立作成→調理担当へ配布→寮に合わせ対応

スポーツ栄養事業の拡充

- ・管理栄養士による個別対応
- ・高大連携によるジュニアアスリート支援事業
- 学園連携による中高校生サポート



中村学園ジュニアアスリート支援

学校法人 中村学園大学

- ・科学的エビデンス
- ・健康・食教育実績
- ・食における幅広いネットワーク
- ・コンポストを用いた環境教育
→農作物栽培から食事への利用

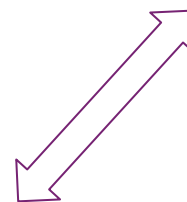
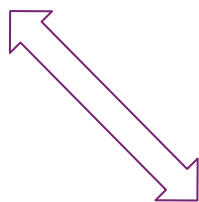
学校法人 中村学園事業部

- ・スポーツ寮運営実績
- ・社員食堂、学生食堂運営実績
→スポーツ食の提供ノウハウ
- ・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
による専門的なアプローチ



学校法人 中村学園女子中高
中村学園三陽中高

- ・実態調査
- ・スケジュール調整
- ・寮、学生食堂の利用状況情報提供
- ・厨房責任者との意見交換



中村学園ジュニアアスリート支援

目的：部活動生にとって最適な食環境の提供・自己管理の習慣化

全体アプローチ



個別アプローチ

学生食堂・寮の活用



セミナー、調理体験（全体・目的別）

部活動別、個別コンサル

学生食堂・寮食の活用

中村学園事業部



主菜
肉や魚、大豆など主にたんぱく質となるもの。体をつくり免疫力アップにつながります。

副菜 副々菜
野菜やいも類でつくるもの。ビタミンやミネラル、食物繊維が多く、体の調子を整えます。

主食
ごはんやパン、麺類などの炭水化物はエネルギー源になります。

汁
味噌汁やすまし汁、スープなど。きのこや海藻を用いて、ビタミンやミネラルの補給源になります。

一汁三菜ランチをベースとした食教育部活動生に必要な量・バランスのとり方を習得

2022/1/25

© 2022 Nakamura Gakuen Jigyobu

11

セミナー・調理体験(競技・目的別)

中村学園事業部

本日の目次

- ① 高校生アスリートの特性
- ② バランスよく食べるって?～量と質の管理～
- ③ 自己管理のポイント～食べ方・補食～
- ④ まとめ
- ⑤ ご案内




五感で学ぶ機会を作る
競技特性・課題別でより専門的な支援

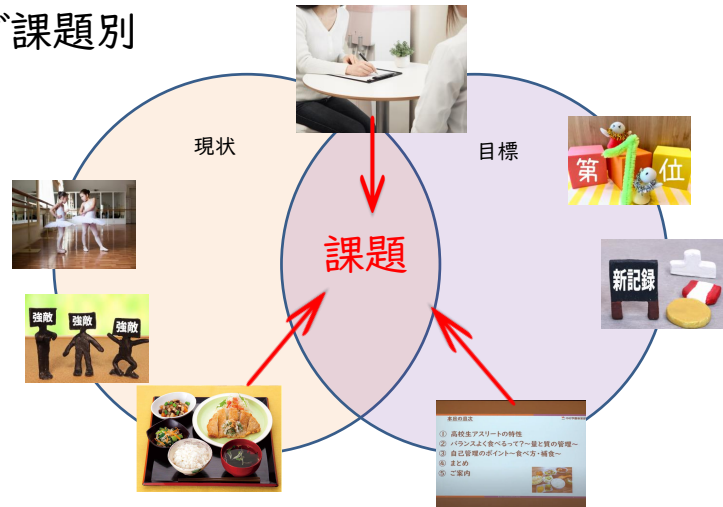
2022/1/11

© 2021 Nakamura Gakuen Jigyobu

12

個別・部活動別栄養コンサル

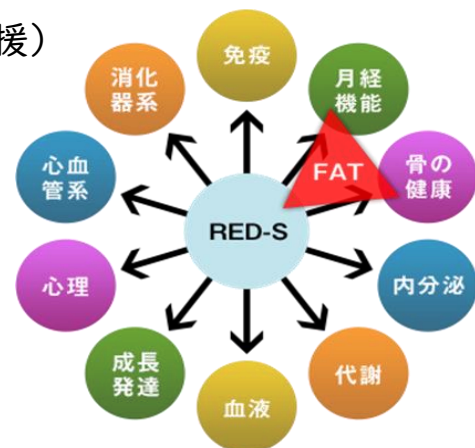
- ・増量、減量、貧血改善など課題別
- ・部活動別
- 課題解決



部活動生全体の支援も活用した個別コンサル
対象者の負荷軽減へ

食環境の提供による安全安心なスポーツ栄養事業へ

- ・最適な食環境の提供 (ジュニアアスリート支援)
- ↓
- ・栄養素、エネルギー摂取過不足の是正
- ↓
- ・十分な発育発達
- ・負傷、熱中症の予防
- ・女性アスリート三主徴 (FAT) 予防
- ↓
- ・パフォーマンス向上
- ・自己管理能力定着
- ・将来の健康管理
- ・アンチドーピング



エネルギー不足が身体に及ぼす影響
Margo Mountjoy et al. Br J Sports Med
2014;48:491-497

RED-S:相対的エネルギー不足, FAT:女性アスリートの三主徴

安心安全なスポーツ栄養=選手自ら心身を守れるよう食を通して支援

今後の課題

【高大との連携の強化】

- エビデンスに基づくサポート
- 現場、現状に即したサポート
- ハラール、ビーガン等の食事対応

【スポーツ分野における栄養士の育成】

- 栄養士活躍の場の拡充
- 卒業生活躍の場

ジュニアだけでなく幅広い層へ対応可能な体制の実現

「スポーツ栄養における
給食委託会社の役割について」

株式会社レパスト

第一営業部九州支店・課長 清野 英敏

～安全・安心に取り組んでおります～

スポーツ栄養における 給食委託会社の役割について

株式会社レパスト
第1営業部 九州支店



会社概要

■会社名 株式会社レパスト

■本社所在地 〒105-7314
東京都港区東新橋1丁目9番1号
東京汐留ビルディング14階

■創業 昭和30年1月

■業務内容

- ・社員食堂、学生食堂
- ・病院給食
- ・ストックお食事宅配便
- ・レストラン事業
- ・調理員派遣事業
- ・学校、保育園給食
- ・福祉施設給食
- ・小規模給食 プチグルメ
- ・指定管理者事業



年間売上高

従業員数

事業所数

一日あたりの提供食数

170億円

5,350名

740店

16万食

経営方針

品質方針

家事代行業を自負するレパストは、「安全、真心、和顔」の社是に則り、温かみのある食事を提供することで、お客様に心と体の健康をお届けし、社会に貢献する。

1. 温かみのある食事とは、安全で安心して心を込めて用意された食事

2. 温かみのある食事とは、自分の家族に食べてもらいたいと思える食事

3. 温かみのある食事とは、食べた人の心と体を健康にする食事

4. 温かみのある食事とは、調理・提供する者が経済的にも心理的にも満足でき、自らも成長できる食事



3

実業団・クラブチームが抱えている課題

食中毒・感染症による
リスク回避

効果的な
食事摂取と栄養管理

選手自身が
食事に関わる時間と負担

アウトソースへの
費用負担



選手への負担を軽減し、食事からチームを応援したい！！

4

食中毒・感染症によるリスク回避

体調不良や食中毒が発生してしまったら・・・ ➡ パフォーマンスが発揮できない

- * 環境側面からの衛生管理
厨房施設・機器の衛生管理・食品衛生管理・作業導線の管理
→ 汚染の除去と監視による食中毒予防

感染が拡大してしまったら・・・ ➡ トレーニングが制限（チーム練習が出来ない）

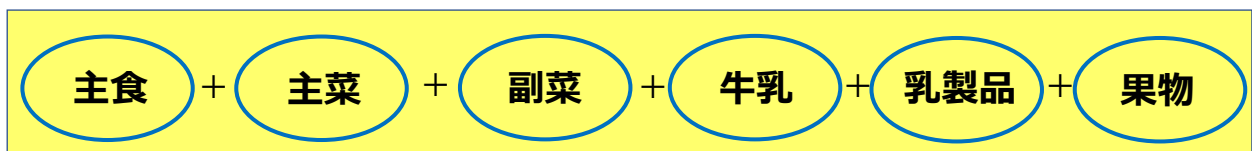
- * 感染防止側面からの衛生管理
→ 個人衛生管理の徹底と食事空間
調理従事者の健康管理と特定（人から人への感染リスク減）
提供方法・空間衛生（物からの接触回数減と消毒）

➡ 安心・安全な食事の供給



効果的な食事摂取と栄養管理①

☆ アスリートの食事の基本スタイル ☆



食事の基本スタイルで提供することにより
不足しがちな栄養素も補給しやすくなる！！
毎食このバランスを意識することが重要



それでも必要な栄養量を摂取出来ない時には・・・

+ α **補食・間食**

いつでも提供出来る様に準備することで
より効果的な食事摂取に！



効果的な食事摂取と栄養管理②

栄養基本型の食事					
	主食	主菜	副菜 野菜・きのこ	果物・果汁	牛乳・乳製品
主な役割	集中力に関わる脳や、体を動かすためのエネルギー源	パワー・スタミナなど、体づくりの材料	体調を整え、良好にする	体調を整え、良好にする	精神（神経）の安定を保つ神経伝達骨の材料
主な食材	ごはん、パン、麺類、芋類、エネルギー補給食品など	肉、魚、卵、大豆製品、プロテインバー、鉄など微量栄養素の補助食品	野菜料理（サラダ、煮物、酢の物、お浸し、汁物など）ビタミンなど微量栄養素の補助食品	果物（主に柑橘系）100%果汁（オレンジなど）ビタミン微量栄養素の補助食品	牛乳、チーズ、ヨーグルト、カルシウム補助食品
主な栄養素	糖質	たんぱく質 脂質 鉄 ビタミン	ビタミン ミネラル 食物繊維	糖質 ビタミン ミネラル 食物繊維	たんぱく質 カルシウム

副菜の小鉢2つうちのいずれか、もしくは汁物の中にたんぱく源を入れる。

7

効果的な食事摂取と栄養管理③

朝食の役割



- ・眠っていた体を正常に機能させる
- ・ウォーミングアップの一環
- ・怪我・故障の予防

→糖質の摂取

昼食の役割



- ・午前中のトレーニングで使ったエネルギーの補給
- ・酷使した筋肉の修復
- ・発汗によって損失された水分、鉄分の補給

→たんぱく質、糖質の摂取
発汗による水分、鉄分の補給

夕食の役割



- ・午後のトレーニングと1日トレーニングで疲労した筋肉を修復
- ・ストレス対策

→良質なたんぱく質、糖質と抗酸化作用のある栄養素、ビタミンC

8

効果的な食事摂取と栄養管理④

競技別、期分け、個人の目的別の各シーンに合わせた食事の摂取

↓（GM,選手と摂取目的を共有）



提供シーン：準備期



提供シーン：鍛錬期



提供シーン：試合期



競技や試合時に最高のパフォーマンスが発揮出来る！

9

効果的な食事摂取と栄養管理⑤

ソフト面では...



選手の思い出がある
～試合前に必ず食べた～

↓（温かみのある）

応援飯



指揮向上

チームの絆を結ぶ
～勝利した時に食べた～

↓（活力となる）

ご褒美飯



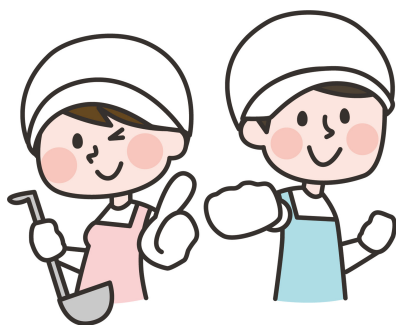
10

アウトソースへの費用負担①

選手が食事に掛かる時間をトレーニングや練習につかいたい！
食事委託はチームの経費が圧迫されるのでは・・・



アウトソースへの費用負担が懸念される



今後のスポーツ栄養における委託会社の役割

選手やチームが抱えている課題解決のためのサポート

11

アウトソース費用負担②

スポーツ栄養のトータルサポートだけではなく・・・



調理派遣
食材調達
稼働日数による料金設定



労務負担の軽減

献立立案
栄養相談
食品衛生の相談



管理負担の軽減

アシストサポートをすることで、
必要な部分の強化・補強し選手・チームの目標達成の担い手となる。



12

JCF