

平成 26 年度ジュニアエリートアカデミーキャンプ

栄養サポート

管理栄養士 小林 唯

ジュニアエリートアカデミーキャンプでは、ストレンクス&コンディショニングの一環として、栄養指導を行っております。成長期は、正常な骨形成や貧血予防、そして何より強い身体を作り上げるために、日々の食事内容が重要であることは言うまでもありません。講義形式の栄養指導と並行して、キャンプ中の食事をすべてチェックし、改善のためのアドバイスを行っております。今回は、食事チェックで使用させて頂いているツールについて、ご紹介させて頂きたいと思います。

参加者全員の合宿中の食事管理は新競技者栄養評価システム（通称 mellon）を用いて行っております。このシステムは、JISS で開発されたもので 2013 年度ジュニアエリートアカデミーキャンプより使用を開始しました。このシステムを用いることにより、選手の食事の写真がデータとして記録されます。選手は、トレーにのせたまま、サクラダイニング内に数カ所設置されている専用の据置端末で撮影するだけなので、ほとんど手間もかかりません。

サクラダイニングはビュッフェ形式で食事を摂るので、全員の栄養計算を行うのは時間と労力がかかります。しかし、このシステムには、予め献立のデータが入力されています。タブレット端末を用いて個人のデータにアクセスでき、栄養士は選手の撮影した写真を見ながら食事を選択することで、栄養計算が行えます。また、栄養計算結果をその場でプリントアウトすることも可能なので、食べている場でフィードバックをすることができるため栄養教育媒体として、とても有効です。

食事は、習慣なので一度バランスのよい食事をとれたから良いというものではありません。それよりも、日々の食生活の中で自分では気づきにくい問題点を見つけてあげて、改善することが重要です。そのためにも、食事記録を一定の期間連続して行い、評価することは成長期の身体を形成する面において重要だと考えます。ジュニアエリートアカデミーキャンプでは、毎キャンプごとに食事の写真を一覧にし、選手にフィードバックしています。選手たちは、キャンプを重ねるごとに食事内容が改善されていく様子を実感できると思います。