



ハナサカラボ
セレッソ大阪育成サポートクラブ



Nipponham Group
人輝く、食の未来

セレッソ大阪アカデミー 栄養サポートの取り組みについて

セレッソ大阪アカデミー栄養サポート担当
日本ハム(株)中央研究所
中村 奈央 (管理栄養士)

世界のトップレベルで活躍する選手は
『栄養教育』を受けるのが常識になりつつある！



セレッソ大阪アカデミーでは、
世界で活躍できるための **食事・栄養の知識・態度**
をジュニア年代から育成しています。

1. 集団への指導

U-18、レディースの選手が、「いつ」、「どこで」、「何を」、「どれくらい」食べたらいいのか？
自身で判断し行動できる ための知識・態度を養う

- ・講習会
- ・栄養レター



2. 個人への指導

貧血、減量、増量について
食事面の改善を行う

- ・栄養相談



- ## 3. 食環境の整備
- 衛生管理
 - 試合食メニュー提案

栄養講習会 (2回/年)

各チームの要望に合わせた テーマ設定

- 試合前日から試合後の夕食までの食事、水分補給について
- サッカー選手に必要なエネルギー量と栄養素について
- オフシーズンの食事・栄養について
- たんぱく質ってどれくらい必要なの? etc

栄養レター

全カテゴリーの指導者に配布 (選手へは指導者から配布)

- 5月 食中毒対策 (お弁当づくり、保管の注意点)
- 7月 筋痙攣の予防 (水分摂取、ミネラル摂取啓発)
- 9月 ノロウイルスによる食中毒および感染症の予防
- 12月 オフの食事について(朝食摂取啓発)

アカデミーでは 知識・態度の定着を目的に “驚き”を提供する「体験」「考える」参加型のプログラムを展開

講義



食中毒・感染症の原因や
対策の必要性について解説

他には、
ごはんの盛り付け
栄養量の計算
食事振り返り etc

実践①参加型



予想させる
手洗いの洗い残し

実践②体験型



確認
実際の洗い残し

“驚き”

確認



記録・振り返り
手洗いのポイント

栄養カウンセリング

選手個人からの
カウンセリング希望も
増えてきている！

U-18～U-12、レディース、ガールズ
すべてのカテゴリ指導者が
個人指導が必要な選手を抽出



2015年度:のべ15件

(テーマ)

貧血、減量、増量

個人への指導事例

目標: 貧血を改善する

食事調査
(3日~5日)

個別面談



個別面談
(食事調査結果をFB)



イメージ

鉄をとりやすい食品

豚レバー 100g 2.0mg	鶏レバー 60g (鶏胸2枚) 1.5mg	牛もも赤身 150g 1.0mg	丸手しんじょう 2個30g 2.0mg
鶏ささば 100g 2.0mg	カツオ 80g (1尾) 1.0mg	アサリ 45g (10個) 2.0mg	ひじき 43g 2.0mg
厚揚げ 100g (1/2枚) 2.0mg	豆乳 180g (1パック) 2.0mg	小松菜 80g (1/4束) 2.0mg	納豆 50g (1パック) 1.0mg

調査結果より...

- ・良いところ
- ・改善が必要なところ

改善に向けて、
なにを
実行できるか
プランを一緒に考える

実行

病院 受診
血液検査を実施
(PRE)

病院 受診
再検査を実施
(POST)

【 対策・対応 】（トレーナーと共同）

**選手
スタッフ**

- 栄養レターや栄養講習会で啓発
→ 選手、選手の家族、スタッフそれぞれに
取り組んでほしいことを伝えた



環境

- 感染症対策・対応の備品設置
→ 舞洲クラブハウス、南津守練習場、寮に設置した
- マニュアルの作成に関わった

感染症対策備品

施設	導入した備品
舞洲クラブハウス 南津守練習場	便座クリーナー、ペーパーホルダー
寮	便座クリーナー、汚物処理キット、ハンドドライヤー

