

**立教大学スポーツウエルネス研究所学術研究推進資金
企画研究プロジェクトI(教員・学生参加型) 2025年度研究成果報告書**

プロジェクト 学生代表者	学科・学年	氏名
	スポーツウエルネス学科・3年	山崎 茉璃佳
指導教員	所属・職名	氏名
	スポーツウエルネス学科・特別専任教 授	杉浦 克己
研究課題	『万能食品』の開発	
研究年度	2025年度	
プロジェクト 分担者	新川 響、三浦 夕奈、野明 花菜、新垣 熙博、町田 愛莉、鶴田 彩乃、 細川 倅、角田 大地、大庭 愛梨、遠藤 貴彦、峰島 里桜	

プロジェクトの内容及び成果の概要

1. 目的

大学生アスリートが目標とする競技力向上を考える上で、健全な食生活を送ることは、運動のエネルギーを供給し、身体づくりの材料を摂取し、疲労からのコンディションを整えるために、重要な要素である。しかし、栄養学的な知識、一人暮らしでの自炊能力、時間的余裕などの点から、バランスの良い食事を毎日摂ることは容易ではない。特に、大学生は、朝食の欠食が最も多い年代であるため、文部科学省も『早寝・早起き・朝ごはん』運動を展開している状況にある。そこで本研究では、現状を一気に改善できる食品の開発を目的とした。

2. 文献研究

Google Scholar を用いて、大学生アスリートの栄養摂取状況について文献調査を行い、現状と理想（摂取してほしい栄養量）を設定した。理想の設定には、一般人の指標である「日本人の食事摂取基準 2025年版」も参考にした。また、女子に関しては、女性スポーツの3主徴を考慮し、エネルギー、タンパク質、カルシウム、鉄の十分な摂取を心がけた。

3. 専門家の招へい

- ① (株) 明治の管理栄養士・課長の 大前 恵氏には、トップアスリートの栄養摂取の実態とサポートの実際について教えていただいた。
- ② 日本アイスホッケー連盟のカウンセラーである 青山 晴子氏には、カウンセリングの心構えと実際のテクニック面を重点的に訓練していただいた。
- ③ 調理と食品販売の『こもれび』の代表である 坂本 徹旗氏には、スチームコンベクションオーブンの使い方を中心に調理技術を教えていただいた。

4. 食生活アンケートの実施

本学の男女アスリート 12名を対象とし、食生活アンケートを実施した。その結果、特に朝食の充実が栄養上の課題となった。朝食は、主食のごはんやパンのみで済まず場合が多く、栄養素としては炭水化物が主体になってしまう。そのため、タンパク質、ミネラル、ビタミンが不足しがちなので、主食に加えて、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの食品群を揃えることが肝心であることを共有した。しかし、経済的にも時間的にもそれら全てを揃えることは難しいので、5つの食品群が揃った『万能パン』の開発を進めた。

5. 万能パンの開発

主食のパンは全粒粉小麦やライ麦も混ぜてビタミン・ミネラルを強化し、そこに主菜としてベーコン、ハムやナッツ、副菜としてトマトやイモ類、果物としてドライフルーツ（レーズン、イチジク、ベリー類）、牛乳・乳製品としてスキムミルクやチーズを混ぜ込み、味のいいハード系のパンをつくることができた。今後は、Base Bread、ZENB 食品等を超える食品として、小売店や外食チェーンへの商品化提案を行っていきたいと考える。