

## 【栄養士会】「ただ食べる」から「勝てる体作り」へ 桐光学園高等学校のジュニアアスリートへ栄養セミナーを開催

全国の企業、学校等で食事提供業務を行うシダックスコントラクトフードサービス株式会社(本社:東京都品川区、代表取締役社長:堤 祐輔、以下、当社)は、2025年11月17日(月)、食事提供業務を受託する桐光学園高等学校(以下、桐光学園)の生徒寮(神奈川県川崎市)にて、寮生のジュニアアスリート26名を対象とし、社内の自主組織である栄養士会による栄養セミナー「高校生アスリートの增量時の食事のポイント」を開催しました。



桐光学園ジュニアアスリートと栄養士会メンバー

本セミナーは、多くのプロ選手を輩出し、全国大会等でも数多くの出場実績を誇る桐光学園で日々厳しいトレーニングに励む野球部、サッカーチーム、バスケットボール部の寮生の皆様に対し、正しい栄養知識に基づいた「無理のない增量」を習慣化してもらうことを目的に実施しました。

アスリートにとって「增量」は、単に体重を増やすことだけではなく、体脂肪の増加を抑えながら筋肉(除脂肪体重)を増やすことが、パフォーマンス向上やケガ防止のためにも極めて重要です。しかし、正しい知識が十分に共有されておらず、「一度に大量の米を食べる」といった、消化吸収効率を下げかねない無理な食生活も見受けられます。

当社の栄養支援の核となる「栄養士会」は、「栄養士の勉強は学校を卒業してから始まる」「お客様を通じて成長しなければならない」という現場主義の精神を掲げ、約3,000名(2026年1月時点)の管理栄養士・栄養士が所属しています。なかでも「スポーツ栄養部会」では、全国の受託先から集まる最新の知見を共有し、日々進化するスポーツ栄養学をいかに各店舗・施設の献立へ落とし込むかを追求し続けています。今回のセミナーも、プロアスリートの支援実績を持つスポーツ栄養部会の知見を活用し、寮生活という限られた環境下で寮生の皆様が明日から実践できる形にカスタマイズして実施。実施後アンケートの結果、参加者の皆様のセミナーに対する理解度は100%に達し、多くの方が具体的な食行動の改善に意欲を示すなど、高い成果を得られました。

## 【栄養セミナー「高校生アスリートの増量時の食事のポイント」概要】

■開催日:2025年11月17日(月)

■場所:桐光学園様生徒寮(神奈川県川崎市)

■参加者:寮生のジュニアアスリートの皆様、計26名

■講師:シダックスコントラクトフードサービス株式会社 西関東支店 桐光学園生徒寮

店長 山口 圭太(管理栄養士)

### ■セミナー内容

セミナーでは、競技種目やトレーニング期に応じた推定エネルギー必要量の算出ワークを実施し、自身の身体組成を把握することの重要性を伝えました。

- 「食べる回数」を増やす戦略:一度にたくさん食べられない寮生の皆様向けに、1日3食に加えて「補食」を3~4回取り入れる具体的な方法を提示
- 摂取タイミングの最適化:トレーニング後30分以内の糖質・たんぱく質摂取や、朝・昼・夕で均等にたんぱく質を分配することが、筋たんぱく質の合成をより高めることを解説
- 実践的なメニュー例:寮生活やコンビニエンスストアでも手軽に購入できる食品(おにぎり、サラダチキン、牛乳、バナナ等)を組み合わせた補食例を紹介



各自のエネルギー必要量を算出中



生徒寮食堂の店長によるセミナー

### ■実施後アンケート結果:意識の変化と食事への高い満足度

受講した寮生の皆様へのアンケートでは、全員が「よく理解できた」または「理解できた」と回答し、理解度は100%を達成しました。寮生の皆様からは「明日から補食を追加していくこうと思った」「食べるタイミングをなるべく増やせるよう努力したい」「体を作るために、朝300g、夜400gのお米を食べるようになる」といった、具体的な行動変容に繋がる前向きな感想が多く寄せられました。

また、日々の寮の食事に対しても、83%の寮生の皆様が「美味しい・満足」と回答しており、「毎日野菜が取れていてすごくいい」といった声も上がるなど、提供する食事内容についても高い評価を得ています。

### ■「栄養士会」の活躍と桐光学園の魅力

当社が食事提供業務を受託するプロスポーツ関連施設には、ラグビーの「静岡ブルーレヴズ」様の選手寮、サッカー「ジュビロ磐田」様のアスリートセンター、野球「オリックス・バファローズ」様の選手寮などがあり、これら一線級の店舗・施設で培われたノウハウが「栄養士会」を通じて桐光学園様での活動にも還元されています。

今回セミナーを実施した桐光学園様は、野球の松井裕樹選手、サッカーの中村俊輔氏、バスケットボールの齋藤拓実選手など、世界で活躍する卒業生を輩出する文武両道の強豪校です。当社は、こうした志の高い寮生の皆様が、専門性の高い栄養士のサポートを通じて夢を実現できるよう、今後も採用・教育を含めた体制強化に努めます。

**■今後の展望**

当社は競合他社にはない独自の強みである「栄養士会」のネットワークをさらに強固にし、全国の店舗・施設で働く管理栄養士・栄養士が、配属先の枠を超えて専門性を磨き続けられる環境を整えます。プロチームから強豪校まで、幅広いスポーツ栄養の現場で知見を共有し、実践できるこの仕組みは、栄養士としてのキャリア形成における大きな魅力です。今後も、この専門組織による知見を最大限に活かし、未来を担うジュニアアスリートの健康と夢の実現を「食」の面から全力でサポートとともに、高い志を持つ栄養士が活躍できる場を提供し続けてまいります。

**【参考:栄養士会について】**

管理栄養士・栄養士で構成される自主的運営組織です。現在、約 3,000 名が所属(2026 年 1 月現在)。その知見を共有し、スポーツ栄養や高齢者食といった専門部会等で年間を通して研究活動を行っています。



栄養士会 関東近郊支店メンバー

**【採用に関するお問い合わせ】**

シダックスコントラクトフードサービス株式会社 採用担当

- 採用ホームページ:  
新卒採用ページ: <https://shidax-fs.co.jp/recruit>  
中途採用ページ: <https://shidax-recruit.net/jobfind-pc/>
- 電話番号: 050-5810-2413(採用窓口直通)

**【会社概要】****■シダックスコントラクトフードサービス株式会社**

1959 年、東京都調布市の企業(工場)での給食事業(フードサービス事業)で創業。翌 1960 年に法人化。以来 65 年以上にわたり、全国の企業、寮、工場、アスリート施設、キャンパス(大学・高校)、技術センター・研究所など幅広い分野で食事提供業務を展開。1974 年には、東京・新宿の高層ビル・住友ビル内において、国内初となる高層ビルカフェテリア方式の職域食堂の受託運営を実施。約 1,000 力所以上に及ぶ店舗・施設において、「安心・安全」で、健康に配慮した美味しい食事の提供を行っています(2026 年 1 月現在)。