

2026 年 8 月 31 日

【イベント事後レポート】 プロバスケットボール選手と学ぶ栄養セミナー ～ 学んで食べてギネス世界記録™にチャレンジ！ ～

公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団（理事長：安藤 宏基、以下 安藤財団）は、公益財団法人 日本財団（以下 日本財団）の助成を受けた上で、同財団と連携し 2026 年 7 月から「夏休み期間中の子どもを対象とした食育・食体験プログラム」*1に取り組んでいます。

その一環として、2026 年 8 月 30 日（日）に「カップヌードルミュージアム 横浜」にて、プロバスケットボール選手や管理栄養士とともに学ぶ栄養セミナーおよび最適化栄養食を用いたギネス世界記録™*2への挑戦イベントを開催しました。本イベントでは『食べる』ことを軸とした本プログラムならではの挑戦を通じて、夏休みに拡大しがちな「食」と「体験」の格差の解消を目指しました。

会場とオンライン合わせて総勢 321 名の子どもたちと保護者が参加



当日は、プロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」のキング 開選手、並里 成選手と管理栄養士の今泉 マユ子氏が登壇する栄養セミナーを実施し、成長期の子どもたちに向けて日常生活における栄養バランスの大切さを伝えるとともに、スポーツ時の効果的な栄養補給についても紹介しました。

セミナー終了後には、会場参加者 153 名とオンライン参加者約 168 名が「完全メシ カレーメシ 欧風カレー」および「完全メシ ハヤシメシ デミグラス」を一斉に実食し、ギネス世界記録™に挑戦しました。その結果、「Largest instant rice cup party online and a single venue (オンラインと単一会場で行われた最大のインスタントライスカップパーティー)」として、ギネス世界記録™に認定されました。なお、本記録の記録保持者は、共催者である一般社団法人 日本最適化栄養食協会です。



*1 日本財団の助成で「子どもたちに栄養・学び・思い出を届ける」夏休み中に広がりやすい格差に対応する全国規模のアウトリーチ型支援 [URL] <https://www.ando-zaidan.jp/news/4w9b5b2ts>

*2 Largest instant rice cup party online and a single venue
(オンラインと単一会場で行われた最大のインスタントライスカップパーティー)

■プロバスケットボール選手と学ぶ栄養セミナー

<成長期の小学生に大切なのは、毎日の食事から体をつくること>

今泉氏は、成長期の小学生にとって、日々の食事が体をつくる基礎となることを説明し、毎日の食事の重要性について解説しました。特に朝食の重要性を強調し、朝食がその後の昼食後の血糖値にも影響することがある「セカンドミール効果」について紹介しました。あわせて、朝食を食べることが学習や運動にも関係することについても説明しました。また、子どもたちを取り巻く食の課題として、一人で食事をする孤食や家族で別々のものを食べる個食など「こ食」の問題についても言及しました。

さらに、食事で不足しがちな栄養素を補う「補食」の選び方についてもアドバイスしました。並里選手は『子どもの頃にしっかり食べていればもっと身体が大きくなったのに…と思いますね。今はプロになってより実感します。』と、キング選手も『すぐにお腹がすいちゃうので、学生時代に部活の合間や、部活後の夕食の前におにぎりを食べていましたね。』と、成長期の食事を振り返りました。



<不足しやすい栄養を補う工夫と食べる順番>

今泉氏は、食品を体内での働きによって黄色（体を動かすエネルギーのもとになる食品）、赤色（体をつくるのもとになる食品）、緑色（体の調子を整えるのもとになる食品）の3つに分類して考える「3色食品群」について解説しました。外食時でも具材を追加することで栄養バランスを整えられることなど具体例を交えながら説明し、完璧を目指すのではなく、「いつもの食事にプラス1品」を意識することの大切さを伝えました。このテーマに関連して、キング選手は『ここで言いづらいですが、実は野菜が苦手なんです…(笑)。スムージーにしたりして、野菜だけでなく果物も入れて美味しく食べられるように工夫しています。』、並里選手も『僕は今何でも食べられますね(笑)。食事を5回に分けて食べています。』と、それぞれ日頃の食生活で意識していることを紹介しました。プロアスリートとして活躍する選手の食生活に関するエピソードに、子どもたちは熱心に耳を傾けていました。

<スポーツ前・中・後の効果的な食事とは？プロアスリートのリアルな食事情>

セミナーでは、スポーツ時の食事についても紹介されました。スポーツ前は2〜3時間前までに主食・主菜・副菜を揃えた食事を済ませること、スポーツ中は運動量や気温に応じてこまめな水分・塩分などを補給すること、スポーツ後は特に糖質とたんぱく質を組み合わせることで体の回復を促すことの重要性が解説されました。この話題に対して、並里選手は『運動前は炭水化物を多めに摂るようにしています。お米が一番多いです。スポーツ直後もリカバリーで炭水化物を摂って、その後はたんぱく質も多めに摂ることを意識してバランスよく食べます。』、キング選手も『試合の3時間前に、消化しやすく、エネルギーになるうどんをよく食べています。体が重くなるので、揚げ物はなるべく摂らないようにしています。スポーツ中はフルーツを食べると気持ちが上がるように感じるのでよく食べています！パイナップルをよく食べています(笑)』と、プロアスリートとして実

践している食習慣について紹介しました。

■ギネス世界記録™にチャレンジ

＜ギネス世界記録™認定！参加者 321 名で最適化栄養食を一斉実食＞

ギネス世界記録™へのチャレンジでは、会場参加者 153 名とオンライン参加者約 168 名が参加し、「Largest instant rice cup party online and a single venue（オンラインと単一会場で行われた最大のインスタントライスカップパーティー）」の記録認定に挑戦しました。実食したのは、一般社団法人 日本最適化栄養食協会の認証を受けた最適化栄養食（「完全メシ カレーメシ 欧風カレー」および「完全メシ ハヤシメシ デミグラス」）です。また、「完全メシ カレーメシ 欧風カレー」が自然災害時の生活を支える「日本災害食認証」を取得していることについても紹介されました。防災食アドバイザーとしても活躍する今泉氏は、緊急時こそ温かく栄養バランスの取れた食事を摂取することの重要性について説明しました。



その後、ギネス世界記録™の公式認定員より、「Largest instant rice cup party online and a single venue（オンラインと単一会場で行われた最大のインスタントライスカップパーティー）」として、記録（達成 298 名）が認定されたことが発表され、会場全体が喜びに包まれました。最後に本イベントの感想を問われると、今泉氏は『皆さんと食事や栄養について学べて、ギネスに挑戦する貴重な体験ができて楽しかったです！ギネスは夢だったので本当に嬉しいです。これからも、毎日の食事を大切にしてください。』とコメントしました。また、キング選手は『栄養について改めて学ぶことができてよかったです。そして、皆さんと世界一を取れてよかったです！これからシーズンが始まりますが応援よろしくお願いします。』、並里選手は『息子がいるので、セミナーを通じて改めて栄養についてももう少し意識を向けようと思いました。これから横浜を盛り上げられるように頑張っていきます。皆さん応援よろしくお願いします。』と語り、改めて食の大切さを呼びかけるとともにイベントを締めくくりました。

■登壇者プロフィール

キング 開選手（横浜ビー・コルセアーズ）



背番号：23

ポジション：ポイントガード／シューティングガード

生年月日：2000 年 2 月 29 日

出身地：神奈川県横浜市

身長／体重：185cm／90kg

©B-CORSAIRS

並里 成選手（横浜ビー・コルセアーズ）



背番号：33
ポジション：ポイントガード
生年月日：1989年8月7日
出身地：沖縄県沖縄市
身長／体重：172cm／72kg

©B-CORSAIRS

今泉 マユ子氏（管理栄養士）



1969年徳島市生まれ、横浜市在住。
食育、災害食、SDGsに力を注ぎ、2014年に株式会社オフィスRMを起業し代表取締役役に就任。
レシピ開発に携わり、防災食アドバイザーとして全国で講演を行う。
「レトルトの女王」「缶詰の達人」と呼ばれテレビ、ラジオ、新聞、雑誌、WEBサイトなどで幅広く活躍中。著書多数。

■安藤スポーツ・食文化振興財団について

安藤財団は、創設者・安藤 ^{ももふく} 百福の「食とスポーツは健康を支える両輪である」という理念のもと、青少年の健全な心身の育成と社会のウェルビーイング向上に取り組んでいます。スポーツ支援、自然体験活動、食文化振興、発明記念館運営、社会福祉の5つの事業を通じて多様な学びと成長の機会を提供するとともに、新たな社会課題にも対応しています。



■日本財団について

痛みも、希望も、未来も、共に。

日本財団（<https://www.nippon-foundation.or.jp/>）は1962年、日本最大規模の財団として創立以来、人種・国境を越えて、子ども・障害者・災害・海洋・人道支援など、幅広い分野の活動をボートレースの売上金からの交付金を財源として推進しています。



■最適化栄養食とは

「最適化栄養食」は、年齢や性別、生活習慣などに応じて、一人ひとりの状態に合わせて主要な栄養素がバランスよく適切に調整された食です。認証マークは「日本最適化栄養食協会（<https://www.saiteki-eiyo.org>）」に登録された栄養設計基準を過不足なく満たすことのできた製品にのみ付与されます。



最適化栄養食の
認証マーク

《この件に関するお問い合わせ先》

公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団
事務局 橘・鎌田

〒231-0001 神奈川県横浜市中区新港2丁目3-4 TEL 045-345-4335

info-foundation@ando-zaidan.jp

（火曜日、年末年始は休業）



公益財団法人

安藤スポーツ・食文化振興財団