

2026年6月30日
株式会社白寿生科学研究所
ハクジュ山形 株式会社プレクス

**【6月は食育月間】『もっと早く知っておけばよかった』をゼロに。
モンテディオ山形アカデミーの食育パートナーに白寿が就任！
「22時帰宅」など地方ジュニアアスリートが直面する栄養・睡眠不足に年間伴走**

「健康を通じて人類の幸福を実現する」を企業理念に掲げ、人々の健康で豊かな暮らしをサポートする株式会社白寿生科学研究所（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長 原浩之）とハクジュ山形 | 株式会社プレクス（本社：宮城県仙台市、代表取締役社長 上野孝浩）は、この度、J2リーグ・モンテディオ山形の下部組織であるモンテディオ山形アカデミー・スクールの『食育パートナー』に就任いたしました。また、国が定める「食育月間」である6月より、選手たちの未来の可能性を広げるための定期的な栄養セミナーなど、本格的な伴走サポートを開始したことをお知らせいたします。



「あとから後悔してほしくない」。長年の支援で見つめてきた、アスリートの切実な現実

当社は長年にわたり、モンテディオ山形のオフィシャルスポンサーをはじめ、ジュニアからプロまで様々なアスリート支援を行ってまいりました。アスリートたちを間近で応援し、その身体づくりに深く関わる中で行き着いたのが、「プロになってからではなく、身体のベースが作られるジュニア世代の段階から、適切な栄養と身体づくりの知識を届けてあげたい」という強い想いです。

実際のスポーツの現場では、年齢に応じた正しい食事による身体づくりをしてこなかったために、本来の身体的・競技能力が伸ばせず、「もっと早く食事や栄養の重要性を知っておけばよかった」と悔やむアスリートの声に私たちは何度も直面してきました。だからこそ、最も身体づくりが重要な成長期に、年齢に応じた正しい知識を届けること。それこそが、未来ある選手たちの可能性を最大限に伸ばし、一生モノの財産になると確信し、今回の「食育パートナー」としての伴走を決意いたしました。

地方ならではの深刻なリアル。「栄養・睡眠不足」というアカデミー現場の課題

モンテディオ山形アカデミー・スクールとの対話を重ねるなかで浮き彫りになったのが、地方のジュニアアスリート特有のシビアな環境と、指導現場が抱える切実な課題でした。

✓練習後の長時間移動による「栄養・睡眠不足」:

公共交通機関に限られる地域特有の環境から、保護者の送迎が不可欠な選手も多く、練習終了が 20 時半の場合、帰宅が 22 時を過ぎるケースも少なくありません。その結果、移動による疲労と遅い夕食によって「栄養・睡眠不足」に陥りやすく、「身長が思うように伸びない」「体重が増えない」という体格面での課題を深刻に捉えていました。

✓「継続」と「自主性」の難しさ:

従来単発（年 1 回）の栄養講習では、最初の数カ月は意識が高まっても継続が難しいという課題や、高学年になるにつれて誘惑に負けてしまうという、ジュニア世代特有の「意識改革」の壁もありました。

「自ら選び、食べる力」を養う。「食育月間」に合わせ、栄養セミナーを本格スタート！



一過性のセミナーで終わらず、日々の生活から意識を継続的に変えていくために、国が定める「食育月間」である 6 月前後より、ユース（U-18）、ジュニアユース（U-15）、ジュニア（U-12）の カテゴリー別に、年間を通じた伴走プログラムを本格スタートいたしました。

6 月 21 日に開催された栄養セミナーには、指導者・選手・保護者合わせて約 100 名が参加。講師を務める管理栄養士・佐藤彩香氏より、「サッカーのパフォーマンス向上につながる強い身体を作るために、今の年齢にどれだけのカロリーが必要か」というジュニアアスリートの栄養の基礎知識を伝授しました。



ジュニア（U12）の選手には、身長伸びがピークを迎える第二次性徴を見逃すことなく、身長を最大限に伸ばすための身体づくりを、また、成長期のピークを過ぎたユース（U-18）の選手には、筋肉をしっかりとつけて身体を強化し、サッカーのパフォーマンス向上につながるための身体づくりにフォーカスしつつ、ワークを交えて栄養の知識を学んでもらいました。また、現状の食事量では圧倒的にカロリーが足りていない現実を認識してもらい、1 日に必要なカロリーをトータルで摂取する「補食」の重要性などを伝えました。

会場では、真剣な眼差しでメモを取る選手たちや、我が子の身体づくりのために質問を重ねる保護者の姿も見られ、セミナー後には「午前中はおにぎりで補食していたが、練習前は何も食べていなかった。これでは食事量が全然足りないというのが分かった。細かく補食し、習慣づけていくことから始めたい」といった、ユースの選手からの頼もしい声も上がりました。理想の食事を「迷わず選択できる知識と判断力」を養う、第一歩を踏み出しています。



スポーツ栄養の専門家・佐藤彩香氏監修による「年間伴走型サポート」

本プロジェクトは、ジュニアスリートの現場や環境を熟知した専門家・佐藤彩香氏（管理栄養士・睡眠健康指導士）を監修・講師に迎え、年間を通じて、栄養セミナー等による継続的なサポートで、3日坊主にさせない取り組みを進めています。

✓年齢に合わせた「カテゴリー別栄養セミナー」（年4回）

単発で終わらず、年間を通じて定期的な繋がりを持つことで、選手と保護者の意識変容を「継続」を促します。セミナーは年齢や環境に合わせて最適化し、ジュニア（U12）では食事環境を支える保護者との協力体制の強化にフォーカス。さらに、ジュニアユース（U15）、ユース（U18）では、自宅通いや寮生活といったそれぞれのライフスタイルにおいて、選手が「自らの意志で食事を選択できる自主性」を育みます。

株式会社白寿生科学研究所とハクジュ山形 | 株式会社プレクスは、モンテディオ山形アカデミー・スクールの選手たちが健やかに成長し、大好きなサッカーに全力で打ち込みながら、自らの可能性を広げて世界の舞台へと羽ばたいていけるよう、食育パートナーとして全力でサポートしてまいります。

監修・講師プロフィール

佐藤 彩香（さとう あやか）氏

管理栄養士、睡眠健康指導士。

企業や保育園で栄養カウンセリング、献立作成、栄養計算、店舗運営を経験し、その後独立。実践型の栄養サポートを行い、プロアスリート～スポーツキッズはもちろんダイエット希望や体質改善希望の方など累計1万人を超える人々と関わる。現在は、アスリート栄養サポート、専門学校非常勤講師、セミナー講師、レシピ開発なども行いながら、「あなたのかかりつけ栄養士」として活動。



株式会社白寿生科学研究所について

「健康を通して人類の幸福を実現する」を企業理念に掲げ、人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきた、創業100年を超える健康総合企業です。すべての人に白寿（99歳）まで健康で過ごしてほしいという願いのもと、長年培ってきた「白寿健康法」に基づいた健康食品・サプリメントの提供や、家庭用・医療用電位治療器「ヘルストロン」の展開、さらには音楽を通じて精神的なゆとりをお届けする「Hakuju Hall」の運営など、心と身体のトータルコーディネートを行っています。また、全国に展開する健康ステーション「ハクジュプラザ」をはじめ、地方自治体や地域社会との連携を深めながら、次世代を担う子どもたちのスポーツ支援やセルフケアの普及にも積極的に取り組んでいます。

【会社概要】

会社名：株式会社 白寿生科学研究所

代表：代表取締役社長 原 浩之

本社：東京都渋谷区富ヶ谷 1-37-5

電話：03-5478-8910（代表）

創業：1925年（大正14年）

設立：1964年（昭和39年）

資本金：1億円

従業員数：261名（グループ従業員 約700名）

事業内容：家庭用・医療用ヘルスケア機器及び健康食品などの開発ならびに製造販売

報道関係者からのお問い合わせ先

株式会社白寿生科学研究所

広報担当：大澤（090-6513-7098）

E-mail：info_pr@hakuju.co.jp TEL：03-5478-9161 FAX：03-5478-9824