

スポーツ教養プログラム【ジュニア・ユース】活動報告

1 日時

2021年10月9日（土） 18時20分から19時40分まで

2 会場

ウィルあいち 大会議室

3 プログラム名

スポーツ栄養

4 講師（敬称略）

至学館大学 健康科学部 栄養科学科 准教授 杉島有希
伊良皆望美（他1名）

5 活動内容

「トップレベルを目指すジュニアアスリートのための食トレ」というテーマで、講義が進められました。

講義では、「主食、副菜（汁物）、主菜、乳製品、果物」が揃っているバランス食を摂ることで、5大栄養素がしっかり摂れることの説明からスタートしました。試合当日の朝食を「お料理カード」の中から自分で選択し、糖質が多く脂質が少ないメニューを選んでいるかチェックしました。また、試合前後の食事のタイミングや内容、ポイントを教えてもらいました。

最後に、水分補給は熱中症を予防することはもちろん、パフォーマンスを落とさないためにも重要であることを学びました。



会場の様子



真剣に話を聞くアカデミー生



お料理カードで
試合当日の朝食を選択



杉島氏から水分補給の説明