

スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2022年11月12日（土） 18時25分から20時00分まで

2 会場

ウインクあいち 1002会議室

3 プログラム名

スポーツ栄養

4 講師（敬称略）

至学館大学スポーツ栄養サポートチーム 加藤 結子、松浦 仁美（他3名）

5 活動内容

「トップレベルを目指すアスリートのための食事」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を教えていただきました。学習したことを踏まえ、試合当日の昼食で食べるお弁当の内容を「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、ポイントについても教えていただきました。最後には、自分の運動習慣から必要摂取カロリーを計算しました。これから生活の中で食トレを頑張っていきましょう！



講義の様子



積極的に発表をするアカデミー生



料理カードで試合当日の昼食を選択



質問をするアカデミー生