

11月27日栄養講話が開催されました

保健厚生部

昨年、一昨年に引き続き今年度も公立藤田総合病院 管理栄養士 公認スポーツ栄養士 山崎有理子 氏をお招きして「スポーツと栄養」についてお話をいただきました。
主に運動系の部活動に所属する1、2年生の生徒、保護者の方々など合わせて約80名近くの参加がありました。

- (1) 食事、睡眠（休養）が勝利への近道
- (2) 各部からの質問コーナー

という内容で、主に【睡眠や休養のとりかた】【栄養面】についての具体的なお話でした。

競技力向上には運動・休養・栄養の3要素が大切であること。トレーニングを効率よく定着させていくためには休養（睡眠）と栄養のとり方について知り、考え、実践していくことが必要であること。そのためには、練習日誌をつけてトレーニング内容はもちろん食事内容や体調を記入し、どうすべきかを判断することも大切であるということでした。

また、各部活動からの質問についても丁寧にお答えいただきました。その中で競技の特性によって栄養・食事のポイントは異なるというお話もありました。

最後には演習では「バランスのよい朝食を立ててみよう！」と内容で各自が考え3名が発表しました。

ただ食べたいものだけを食べるのではなく自分の目的（競技力アップ）に応じた、実践可能で（予算、手間など）効率的な食事を意識して摂ることの必要性を感じた2時間でした。



日常の食事管理と補食⇒量、質、タイミング いつでも「栄養フルコース型」を意識

こぼたてるみのスポーツ栄養・しよくスポーツ引用
<http://www.shoku-sports.jp/sports/>

睡眠って長く寝ればいい訳じゃないんだ！
休みの日も同じ時間に寝て起きることが大事なんだ！ これからはそうしよう！！
えっ！いい眠りは朝食のたんぱく質から？
朝は目玉焼き食べようかな。
眠りも栄養から！！そうなんだ・・・

感想からの抜粋

<生徒>

- ・私はいつも12時過ぎに寝ているのももっと早く寝ることを心がけようと思いました。朝食にはいつも食パンを食べていますが、毎日食パン only なのでご飯や味噌汁、サラダを食べてから学校に行こうと思います。
- ・食事の正しい摂り方について詳しく知ることが出来てよかったです。朝が早くて十分な食事を摂ることが出来ないことが多いのですが、今日の話聞いて少しでもたんぱく質や乳製品を取ろうとおもいました。また睡眠時間も体づくりにとても重要だと聞いてので、夜更かしせずに寝ようと思いました。
- ・今日の講話から、運動後には何を食べればいいのか分かりました。練習後はビタミン C を補給して疲れを取るようになります。
- ・体を大きくする方法ややせる方法など知ることができてよかったです。
- ・強豪校はこうしている。といったように比較して考えることができました。今日から練習日誌をつけ、食べるべき食材、時間、量など意識して考えていこうと思いました。
- ・自分の生活の中で欠けている事がわかりました。毎日練習日誌を取る事の大切さや、日々の規則正しい食生活がどれほど大切なのか改めて知ることができました。適度な睡眠と栄養補給を大事にしてスポーツをさらに向上させていきたいです。
- ・卒業後にスポーツジムで仕事をします。スポーツの種類によって必要な栄養素の異なることが分かり勉強になりました。



自信ないな～
(二択問題に答えています)



陸上部の生徒に《アドバイス》？



最後に・・・

自分の課題が何か見つけること

考えていても何も始まらない

まずは実践あるのみ！

