

2018年度第2回食育講座

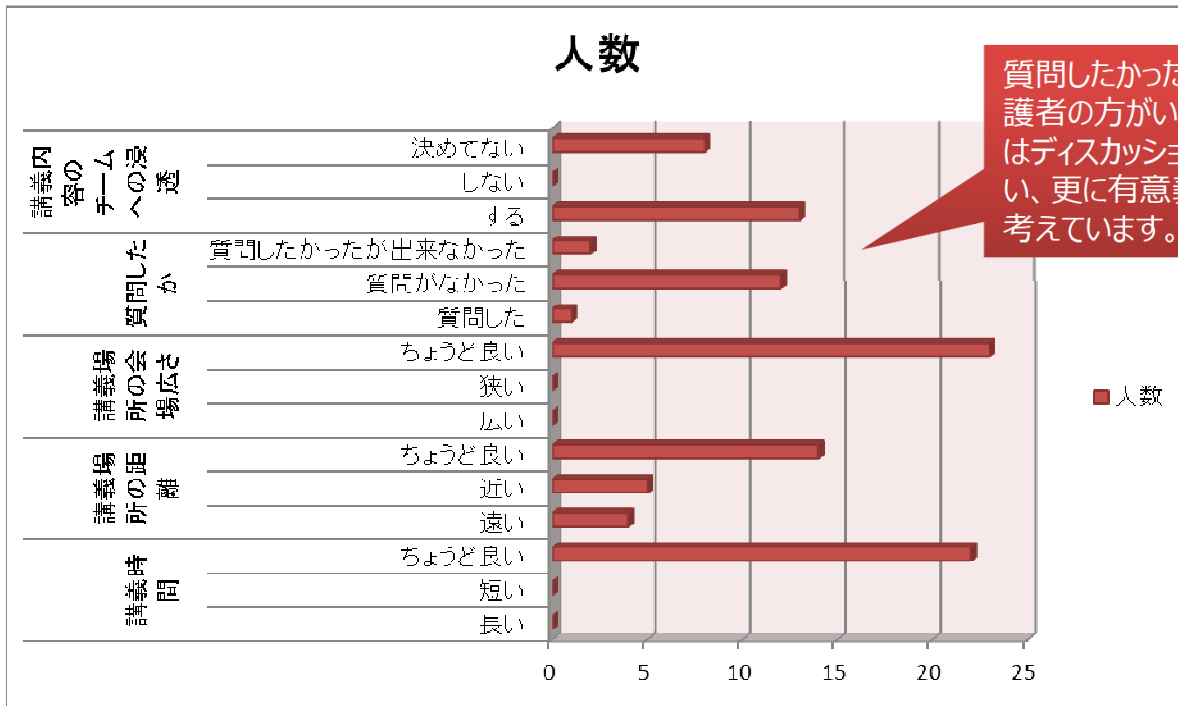
- 日時：2月2日(土曜) 10:00-12:00
- 場所：君津市生涯学習交流センター201会議室
- 出席者： 大人28名
- テーマ：スポーツ選手の食事と栄養
- 講師：石井 美子先生
平成24年 女子栄養大学大学院卒
H29.4~ 国立スポーツ科学センター
女子栄養大学実習特任講師



【講義概要】

体づくりや栄養に関する基礎的な知識として、日常生活において、「なぜ食事・栄養が必要なのか」の目的意識を理解し、ジュニア期の食事として、保護者・指導者だからこそ、子供達のために何が出来るのかを考えて行動する必要があるという言葉で講義が開始されました。

最後まで冒頭の言葉が意味する事を参加者が理解していたので、資料ボリュームは大きかったのですが、アンケート結果でも示されたように、重要なフレーズはスムーズに頭に入ったと思います。



■ アンケート結果

- ・食事のバランスと運動・栄養・休養の三大柱の大切さを認識出来た
- ・食事と補食の内容を家庭でも気を付けていきたいと思いました。
- ・補食にお勧めの食品を具体的に知る事が出来た etc.。。

【所感】
保護者・指導者向けに開催したため、資料ボリュームも多く、内容の濃い講義になった印象を持ちます。それ以上に先生の経験に基づく解説は説得力もあり、情熱ある講義でした。