

# 2019年度第2回食育講座

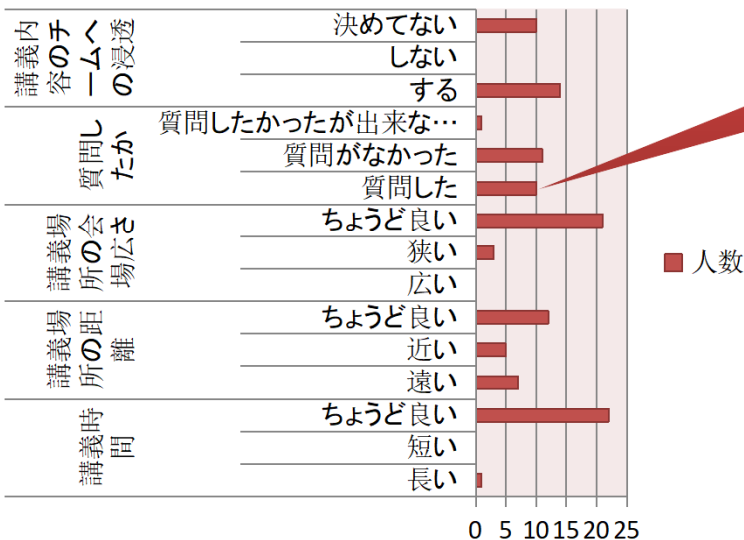
- 日時：2月1日(土曜) 9:00-12:00
- 場所：君津市生涯学習交流センター会議室
- 出席者：大人30名
- テーマ：スポーツ選手の食事と栄養
- 講師：石井 美子先生  
女子栄養大学実習特任講師  
国立スポーツ科学センター非常勤スタッフ



## 【講義概要】

アスリート三本柱として定義される中の栄養(食事)について、講義の多くを割いて保護者・指導者の皆様に学習頂きました。中でもスポーツにおける栄養素の役割とその食品についての知識を持ち、食べ物の選択が出来る子供を育成する必要性を感じました。質問のあった、試合前後に食する事を勧められた食べ物や、逆に食べる事を避けるべきとされた食べ物については、追加質問もあり、興味深い内容の講義だったと思います。補食については衛生管理の徹底をお願いします。

## 人数



質問の数が非常に多く、活発な意見交換がされたと考える。質問内容として、試合前後や試合の空き時間での栄養補給が多くを占めた。

## ■ アンケート結果

- ・試合前後に食べるとよい食品(糖質・タンパク質の摂り方)について学べた。
- ・クエン酸を使った手作りスポーツドリンクが作れることに驚いた。
- ・食事と身体の関係や貧血の原因等、すごく良かったです。
- ・補食の選び方など、説明が分かりやすくて良かったです。etc.。。

## 【所感】

何度聞いても飽きない講義内容であり、子供の努力ではなく、大人が子供に対して栄養・食事について方向性を示す必要がある事を実感した講義内容でした。栄養と子供の成長に関し、最低限必要な栄養の知識を持つ姿勢、さらに補食への理解が重要だと思いました。たくさんのチーム関係者の皆さんに受講頂ければ幸いです。