

高校生のみなさん、こんにちは！11月中旬となり、寒い日が続いていますね。体調管理には気をつけ、毎日元気に過ごしましょう！今回はスポーツ栄養研究会、女子バスケットボール部サポートグループの活動を紹介します。

## 女子バスケットボール部サポートグループの活動紹介



新型コロナウイルス感染症の影響により、実施できるサポート活動が限られてしまう中でも選手のために何かできないかを考え、オンラインによるセミナーを実施しました。今回は、「朝食欠食について」、「バランスの良い食事について」、「菓子・嗜好飲料について」の内容をお話しました。これらのテーマは、選手に事前アンケートを実施し、その結果から選手に必要なとされる内容をピックアップしました。事前アンケートやセミナーのスライドなど、資料作りも学生が行いました。

### ▲ オンラインセミナーの様子

右のスライドは実際に学生が作成したものです。選手に、必要な栄養についてよく理解してもらえるようにイラストや色分けなどをし、作り方の工夫をしています。

バランスの良い食事では、5つの料理グループに分類することで、「どんな食品を食べたのか」、「どんな働きのある栄養を摂取したのか」を分かりやすく紹介しました。

また、運動量の多い選手は、1日3食の食事だけでは必要な栄養を摂取することが難しいため、「補食」を活用しています。そのため、練習前後の補食の選び方や摂取するタイミングについても紹介しました。

セミナーには、多くの選手が興味を示し、参加してくれました。今後も色々な活動を通して、選手の競技力向上のために努めていきます！

主食	主菜	副菜	汁物
<p>エネルギー源となる (炭水化物を多く含む食品)</p>	<p>体をつくる (たんぱく質を多く含む食品)</p>	<p>体の調子を整える (カロテンを多く含む食品、カルシウムを多く含む食品)</p>	
果物	牛乳・乳製品	一練習前後の補食の選び方	
<p>体の調子を整える (ビタミン、ミネラルを多く含む食品)</p>	<p>強い骨格をつくる (カルシウムを多く含む食品)</p>	<p>おすすめの補食</p> <p>おにぎり あんぱん バナナ</p> <p>肉まん・あんまん カステラ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>炭水化物が多いもの</li> <li>ビタミン、ミネラル（無機質）が多いもの</li> <li>消化に時間がかからないもの</li> </ul>	<p>ひかえた方がよい補食</p> <p>デニッシュ系のパン アメリカンドック からあげ</p> <p>カレーパン カップ麺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>砂糖と油が多いもの</li> <li>ビタミン、ミネラル（無機質）が少ないもの</li> <li>消化に時間がかかるもの</li> </ul>

「バランスの良い食事：5つの料理グループについて」

「練習前後の補食について」

### ▲ 実際に学生が作成したスライド