

Vol.34 スポーツ選手への食事管理で実践力を身につけよう

担当：梅津龍

今回は、2月23日（火）～26日（金）まで男子バレーボール部サポートグループが食事強化合宿を行いましたので、その活動を紹介します。

食事強化合宿とは...

男子バレーボール部では毎年2月と9月に合宿を行っています。その際に、選手が適切な食事を認識してもらえるよう栄養サポートグループから食事の提供や食指導を行います。

食事強化合宿を通して、選手とのコミュニケーションをとることができたり、調理技術が向上したり、食指導をすることによりプレゼンテーション能力が向上したりします。またなにより献立作成の能力や食指導での栄養的知識も勉強することができます。

スポーツ栄養研究会サポート部門とは...

スポーツ栄養研究会サポート部門とは、栄養サポートを希望する運動栄養学科の学生が入会し、仙台大学運動部を対象に栄養指導や情報提供、補食提供、食事提供などの活動を通して選手の競技力向上に貢献するとともに、実践的な力を身につけることを目的に活動を行っています。

対象部活動は下記の12部活動です。

- ・陸上競技部
- ・水泳競技部
- ・女子バスケットボール部
- ・硬式野球部
- ・ラグビー部
- ・漕艇部
- ・男子サッカー部
- ・女子サッカー部
- ・男子バレーボール部
- ・体操競技部
- ・新体操競技部
- ・B.L.S.部

スポーツ栄養研究会サポート部門に入会するメリット

○スポーツに携わることができる

高校時代に部活動をしていて、大学ではスポーツ栄養研究会に入会する学生も多いです。自分の好きな競技や今まで知らなかった競技の栄養サポートをすることができます。

○仙台大学の部活動へ栄養サポートができる

仙台大学の部活動は毎年全国大会に出場する部活動もあります。強豪チームの栄養サポートをすることができます。

○スポーツ栄養の知識が身につく

選手に栄養についての情報提供をする際にはまず自分が理解していないと説明ができないため、本や論文などから情報を収集したものを選手にアウトプットできることで知識になります。

どういう食事を提供しているのか

男子バレーボール選手に必要なエネルギー量やたんぱく質量を設定し、その必要量に合わせた献立を作成します。献立作成は、おいしいものであることかつ栄養価も必要量を満たしていることが大事なので、試行錯誤しながら献立作成を行っています。

実際の流れ

<下処理>



<調理>



<盛り付け>



<食指導>



<完成>



<メニュー・栄養価>

主食	ごはん
主菜	豚肉の照り焼き
副菜	チョレギサラダ
副菜	玉ねぎとベーコンのバター醤油炒め
汁物	ミネストローネ
デザート	バナナジュース

エネルギー：1,179kcal たんぱく質：55.1g 脂質 33.1g 炭水化物 165.1g



仙台大学

スポーツ選手に向けての栄養指導や食事提供ができる実践力を身につけることができます。

スポーツ栄養に興味がある高校生は、ぜひ仙台大学へ！！ [【学科概要はこちら】](#) [【バックナンバーはこちら】](#)