

運動栄養学科通信 vol.8

高校生みなさん、こんにちは！まだまだ暑い日が続いていますね…体調管理の参考に、これまでに配信した運動栄養学科通信をぜひご覧ください！

今回は、夏バテ予防に関する栄養情報に加え、運動栄養学科の学生による栄養サポート活動について紹介します。

《夏バテに負けない身体づくり》



当てはまる症状はありますか？

●「夏バテ」とは…

室内外の温度差により自律神経が乱れることで起こる体調不良(寝不足、食欲不振、体のだるさなど)の総称。マスクをしていることでさらに体温が高くなりやすいので、今年の夏は注意が必要です。

●予防のポイント

1. 規則正しい生活を心がけましょう。
2. バランスのとれた食事をしましょう。
3. 水分補給は欠かさず行いましょう。



《スポーツ栄養研究会サポート部門の活動紹介》

B.L.S (ボブスレー・リュージュ・スケルトン) 部サポートグループ

●B.L.Sとは…

氷が張られたコースを専用のソリで滑走し、タイムを競う競技。「氷上のF1」とも呼ばれています。(参考：日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟 <http://jblsf.or.jp/attractive/bobsleigh/>)

●サポートメンバーの紹介

4年生1名、2年生1名に、新たに1年生1名が加わり、3名の新体制で栄養サポート活動を実施していきます！学年は異なりますが、「選手の力になりたい！」という強い気持ちを持っている3名です。栄養サポート活動を通して、普段の授業だけでは学ぶことのできない実践的な力を身につけようと取り組んでいます。

●オンラインでのアンケートを実施しました！

対面での栄養サポート活動ができないため、授業でも利用しているGoogleクラスルームによる栄養サポートを計画・実施しています。

第1回目の活動として、「生活状況アンケート」を実施し、選手の基本情報を知ることができました。また、1年生の選手もいるため、スポーツ栄養研究会について知ってもらえるよう、リーフレットも作成し、発行しました。

次ページには実際に発行したリーフレットを掲載しましたので、あわせてご覧ください◎



スポーツ栄養研究会とは？

選手のコンディショニングや身体づくり、栄養バランスの良い食事など**競技力向上**に繋がる栄養面のサポートを行っています！



過去の活動

- ・**リーフレット発行**
リーフレットとは、栄養に関する情報をまとめたもの。
- ・**お料理教室**
サバ缶を使用したサバ缶のトマト煮を作りました！

11月テーマ：試合期の食事について

試合3日前～当日の食事、高糖質・低脂肪・タンパク質の多さを意識しよう！

適切な食品例
① レンコン・もも・からいソース・ばら
② じゃがいも・かぼち・かろーす・ソース・ばら
③ ささみ・もも肉・鶏ささみ・鶏もも肉
④ もも・むね肉・鶏ささみ・鶏もも肉

注意や留意は、消化吸収を抑制してしまいます。競技は競技に集中して行いましょう。タンパク質の摂取は意識してください。食料や調理法に注意しましょう。

多岐文庫 藤原から学ぶ！ スポーツ栄養学 鈴木志穂子 藤原から学ぶ！ スポーツ栄養学 鈴木志穂子

今後の活動予定

- ・**レシピの動画配信**
→海外遠征や自炊で役立つ**簡単レシピ**を紹介！
- ・**個人面談**
→選手個人に合わせた栄養サポートを実施！



サポートメンバーからメッセージ

今年も選手みなさんのお力になれるような活動を行っていきます！
お気軽に質問やリクエストをしてください！
また、活動へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします！