

高校生のみなさん、こんにちは！

6月となり、気温が高くなってきましたね！体調管理に気をつけて、毎日元気に過ごしましょう！

今回はスポーツ栄養研究会、ラグビー部サポートグループの活動を紹介します！ラグビー部サポートグループでは、6月に大会帯同を予定しています。大会帯同では、試合後のエネルギー補給を目的とした補食提供(栄養サポート)を行います！今回は、その補食メニューを試作しました。



〈ラグビー部サポートグループの活動紹介〉

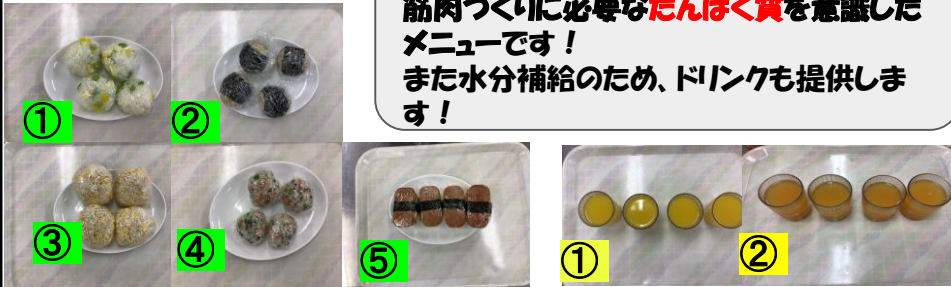
・補食提供実施までの流れ

ラグビー部サポートグループは、選手のアセスメント(状況把握)を目的とした**生活環境調査**を行っています。昨年度実施した生活環境調査で、試合時に**補食を利用していない選手が多く見られた**ことから、試合後のエネルギー補給を目的とした補食提供を行います！

また、試合時の補食提供は、選手にエネルギー摂取について理解してもらう、補食を摂る習慣を身につけてもらうことも目的としています！

①メニューの考案&試作

試合後にエネルギー補給のため**糖質**、**筋肉づくりに必要なたんぱく質**を意識したメニューです！
また水分補給のため、**ドリンク**も提供します！



おにぎり5種

- ①枝豆+チーズ
- ②しょうゆおかか
- ③鶏そぼろ
- ④小松菜+わかめ
- ⑤スパム

5種の平均
エネルギー294kcal
たんぱく質 7.9g

ドリンク2種

- ①ゼリードリンク
エネルギー142kcal
- ②アセロラオレンジドリンク
エネルギー93kcal

試作の様子



②試食

試食では、栄養価だけではなく、選手が試合後に食べることを想定しながら、**食べやすさ**や**飲みやすさ**、**味**、**量**を考えます！

今回はご飯の量を調整し、補食メニューを決定することができました！

学科概要はこちら

バックナンバーはこちら