



スポーツ栄養研究会サポート部門新体操競技部サポートグループで『お料理教室』を実施しました！

新体操競技は手具（ボール、リボンなど）を使いながら音楽に合わせてリズムカルな演技を行い、芸術性を競う採点競技となっており、体重管理も必要となる競技です。
そこでサポートグループでは「簡単に作れるヘルシー朝食」をテーマとし、お料理教室を実施しました。

【試作】

メニューを考案後、試作を行います。試作では調理工程、調理時間、味付けなどを確認し、選手がより楽しく調理ができ、おいしい料理となるように工夫をします。



味が濃くなってしまったので調味料の分量を調整👩‍🍳

【お料理教室の流れ】

①事前説明

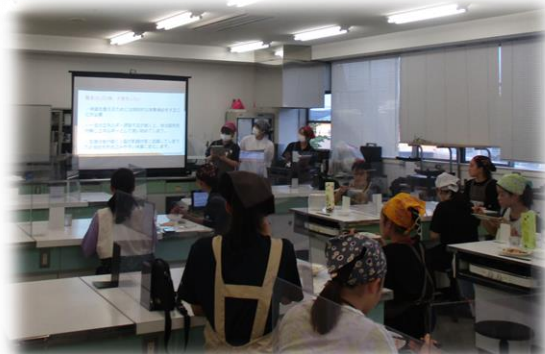
当日の流れや調理手順等を説明しました！

②調理・喫食

選手の皆さんには3つの班に分かれて、調理を行っていただきました。

③栄養セミナー

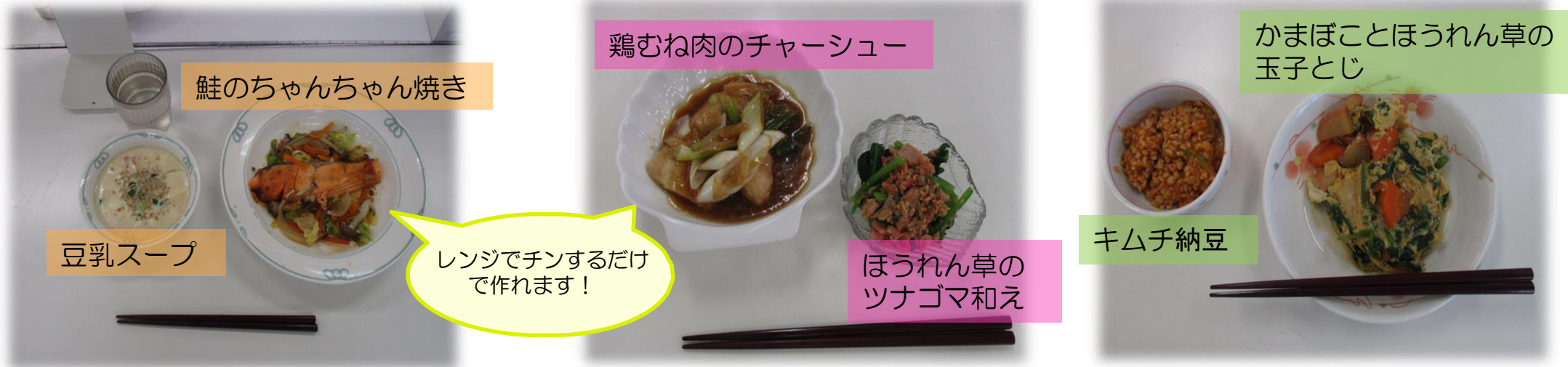
お料理教室で使った食材の栄養価や朝食欠食による体への影響などをテーマとし、実施しました。



※新型コロナウイルス感染対策（手指消毒、マスク、換気、パーティションの設置）をとり、実施しました。

【完成した料理】

脂身の少ない鶏むね肉などの低脂質な食材を取り入れ、脂質の多い調味料（マヨネーズ、バターなど）を使わない献立を調理していただきました！



スポーツ栄養研究会サポート部門では、このような活動を実施し、選手の競技力向上につなげることや、食生活の改善につながるよう栄養サポート活動を行っています。
スポーツ選手の食事や栄養管理などに興味がある方はぜひスポーツ栄養学科へ！

[バックナンバーはこちらから](#) ➡

[学科情報ははこちらから](#) ➡

【参考文献】
公益財団法人日本オリンピック委員会
https://www.joc.or.jp/sports/gymnastics_rhythmic.html