

## 栄養指導(2.1.19)

本日(1/19)、野球部が東京オリンピックの選手村の栄養管理に係わる管理栄養士さんを招いて、「スポーツに必要な食事摂取の基礎知識」と題して講演を開催した。

生徒のみならず、保護者の方々も一緒に聞いていただいた。

「タンパク質を摂れば筋肉がつくと思っていたが、過剰に摂ると脂肪になると知りました。」「プロテインを摂る場合、運動後 30 分以内、寝る 1 時間以上前に適量摂取することが大切とわかりました。」「コーラなどの嗜好品に頼ることなく体に負担のかからない水分補給を心掛けます。」「怪我をしにくい体をつくる上で、食事は大切だと認識しました。」「鯖・鰯などの青魚の缶詰は、体に優しい油とタンパク質だと教えていただきました。」と野球部生徒の声。

食事は人の体と心を作る。正しい知識で食事管理をしっかり行い、「生きる力」を培い、来年度野球部のチーム目標である甲子園出場を達成してほしい。



