

第3回教育・育成プログラム	
スポーツ医・科学(栄養)プログラム	
第1回 食事の重要性	
担当	柴崎 真木先生
日時	平成29年3月11日(土)10時30分～11時50分
会場	三重県立朝明高等学校 視聴覚教室



①「競技と栄養素のかかわり」

食事の役割として、エネルギー源を採ること、身体づくりをすること、体調を整えることの3点があることを学びました。

また、トップアスリートになるためには、食事の重要性を毎日毎食事、意識していくことが必要なことを学びました。



②「日本代表選手に必要な食事力とは」

日本代表選手に必要な食事力として、以下の3点を学びました。(1) 練習量・内容・目的によって必要な食事を選ぶことができる(2) 体調や状態に合わせて必要な食事を選ぶことができる(3) どんな場所や状況でも食事を選択し、戦うことができるようになること。また、好き嫌いをなくし、何でも食べるように意識していくこと。



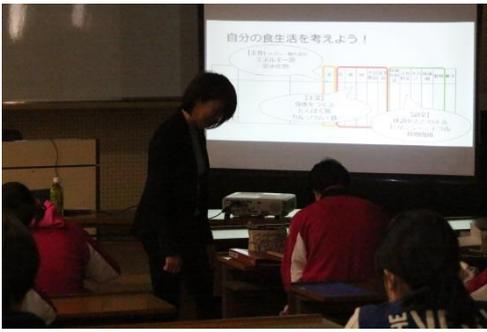
③「栄養素について」

炭水化物、脂肪、たんぱく質がエネルギー源になる栄養素であること、たんぱく質、ミネラル、脂質が身体づくりのための栄養素であること、ビタミン・ミネラル・食物繊維・水分が体調を整えるために必要な栄養素であることを具体的な食品とともに理解しました。



④「アスリートの基本の食事とは」

アスリートの基本の食事として「1汁3菜+果物・乳製品」であることを学びました。これによって、エネルギーの補給ができること、筋肉や骨などの身体材料を採れること、体調を整えることができることを理解しました。また、スピードスケートの小平奈緒選手の食事の内容を参考に学びました。



⑤「自分の食生活を考えよう」

一週間分の食事内容の記録をもとに、主食である米（パン・麺）、主菜である肉・魚・卵・大豆製品・乳製品、副菜である緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ・海藻類・果物が採れているか確認しました。毎日確認し、1日で全種類採ることを目標としました。