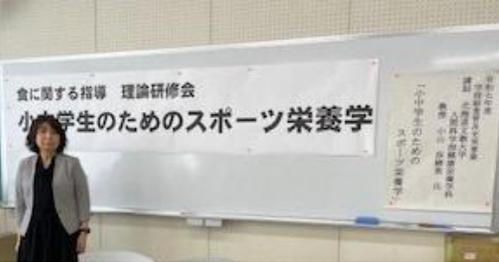
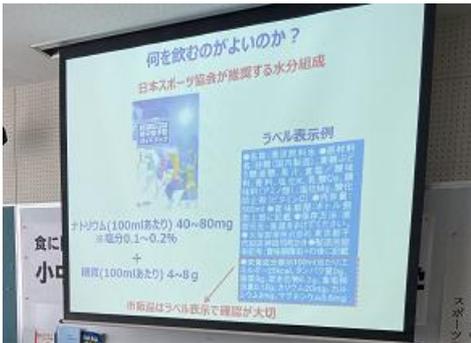


# 栄養教諭部会 理論研修会 終了報告

テーマ	小中学生のためのスポーツ栄養学	
日時	令和 7 年 6 月 24 日(火)	
会場	北海道文教大学	
講師	北海道文教大学教授 小山奈緒美氏	
参加者	約 22 名	
研修会 の 様子		<p>○北海道文教大学において、同大学教授の小山奈緒美氏より「小中学生のためのスポーツ栄養学」をテーマにご講演いただきました。</p>
		<p>○アスリートにとって食事は土台になる！食事と睡眠をしっかりとることでスタミナをつけ、体をつくり、疲れをとることができる。その習慣が出来ていると、充実した練習ができるようになり、体力や技術アップにつながる。体力・技術力がアップすると、自信をもって試合ができる。</p> <p>○食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」「乳・乳製品」「果物」をそろえること。小中学生の食事の注意点としては、メインのおかず(特に肉)が多くて、ごはんや野菜が少ない傾向にあり、特に、たんぱく質の摂りすぎ、糖質の摂取不足、ビタミン・ミネラルの摂取不足に注意が必要。</p>
		<p>○ジュニアプロテインの摂取は必要か？たんぱく質の摂りすぎは、消化吸収に時間がかかり、体脂肪の増加につながる。これは、肝臓や腎臓に負担をかける原因でもあり、運動後半でバテてしまうことにもつながる。2~3g/体重(kg)/日以上なたんぱく質の摂取が良い影響を与える科学的根拠はない。</p> <p>○糖質摂取で運動のパフォーマンスが変わる。練習(試合)前にエネルギーを蓄積させた状態で臨めるか、練習(試合)後に速やかにエネルギー量を回復させるかで翌日に影響する。</p>
		<p>○アスリートは一般人と比べて、スポーツする分のエネルギーや栄養素が必要になる。ジュニアアスリートは、それに加えて成長に必要なエネルギーや栄養素も必要である。成長期のエネルギー・栄養素不足は一生の被害を生む原因になる。</p> <p>○たくさん食べているから栄養状態が良好とはいえない。特に、成長スパート期には、定期的に「成長」の状態から「栄養」を評価することが重要。成長確認する手段として、成長曲線分析ソフト等も有効。</p> <p>○部活動始める前に、補食がとれるような環境になることを願っています。</p>

