

第1回 食に関する指導研修会



〈会長あいさつ〉

平成27年12月13日(日)にJリーグ「名古屋グランパス」の栄養アドバイザー等で活躍されている森裕子先生をお招きし、「スポーツをする子の食事を考える」という演題で研修会を行いました。

愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会138名の会員が参加し、運動する子のための食事のあり方や、その保護者に対する指導方法を学ぶ、有意義な勉強会となりました。

1. 運動する子の献立の揃えかた

運動選手は毎食「主食、主菜、副菜、乳製品、果物」をとる必要があり、その中でも特に乳製品や果物は、小中学生の場合、間食や夜食で補う必要があることや、その理由についてのお話をいただきました。また運動選手の食事の必要量については「主食は一般の方の1.5倍～2倍が目安、おにぎりなら、3個」などと一般の方の食事量との比較や具体例を用いたお話で、大変わかりやすく、「なるほど」とうなずきながらメモをとる会員の姿が見られました。

2. 運動する子の朝食の重要性

〇〇だけ、の朝食に要注意

パンだけ、菓子パンだけ、ごはんだけなど、おかずのない朝食を食べている選手は骨折や貧血が多かったり、筋肉量が減って太りやすかったりすることから、1日3回の食事や野菜を食べることの必要性等についてのお話いただきました。科学的な根拠を示しながらの説明は、子供たちや保護者の方への説得力のある指導になることを改めて学ばせていただきました。



〈森先生 講演の様子〉

3. 実際にプロ選手が実践する食事選び



「名古屋グランパスの永井選手が意識して食べるようになったら、身体が軽く感じられ、早く走れるようになった食べ物は？」など楽しいクイズを交えながら、実際の食事指導についての話を拝聴することができました。

〈参加者の声〉

わかりやすい説明で、スポーツする子だけでなく、一般の子供たちの指導にも通じるものがあると感じました。