

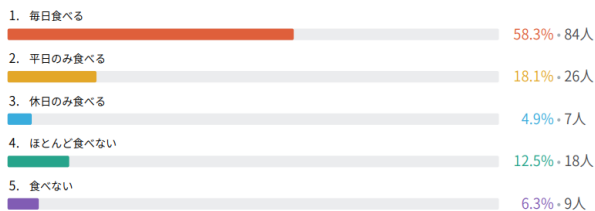
株式会社明治の管理栄養士の齊藤 佳南子先生に來校していただき、「朝食改革でパフォーマンスアップ」というテーマで講演していただきました。

(講演の主な内容)

- ・ 管理栄養士の資格とお仕事について
- ・ 本校の1年生の食生活の実態
- ・ 朝食の役割、タンパク質をとることのメリット、集中力、メンタル面への影響
睡眠、排せつのリズムなど1日の体のリズムへの影響
- ・ スポーツパフォーマンス
- ・ バランスの良い食事
- ・ 実際に食べた内容の栄養バランスチェック (オンライン)

事前アンケート

Q1. 朝食の摂取頻度を教えてください。単一回答)



(生徒の事後アンケート)

- ・これからご飯を食べる時に意識して準備をしたいと思います。また、朝ごはんも気を付けたいと思います。
- ・朝に日光を浴びること、朝食をしっかりとすることで夜の睡眠を支えてくれる物質がでることが心に残りました。
- ・食事バランスの大切さを忘れていたので、タンパク質が必要などの話を聞けて良かったです。
- ・1日に摂取した方がよいタンパク質の量の目安がわかり、大変充実した時間でした。
- ・管理栄養士の資格をとるのはかなり難しいですか？

オンラインで実際に摂取した食事のバランスチェックを行い、タンパク質が不足していたことに気づいたとの感想もありました。セミナー終了後は、朝食のメニューについて、時間のない朝、余裕のある朝、休日など時間のある朝の3段階で考え、今後の食生活改善について、見直すことができました。

講演終了後、様々な質問もあり、生徒の関心の高さが伺えました。科学的な視点から最新の研究をもとにお話しして頂き、とても充実した時間を過ごすことができました。

講師の齊藤先生にこの場を借りて厚く御礼申し上げます。