

栄養講習会

四商野球部では日々の生活や、野球の技術はもちろん、体の仕組みや栄養管理にも力を入れて取り組んでいます。今回は栄養講習会のご報告です。

【特別講師】

株式会社 明治
管理栄養士 石井 礼菜 氏

【講習内容】

1. 「栄養不足」によるそれぞれの課題
2. 食事の「質」を考える
3. 筋肉をつける為に重要な「たんぱく質」
4. 栄養補給のタイミングと疲労回復
5. コラーゲンの仕組み
6. プロテイン試飲



石井様、今回はお忙しい中貴重なご講演を頂きありがとうございます。

講習会終了後は沢山の質問が飛び交うなど、選手一人ひとりが自分事と考え、食事や日々の生活を振り返る良い機会になったと思います。

今回得た知識を自身の体の変化やパフォーマンスに繋げてほしいですね。

今後ともご指導の程宜しくお願い致します。