

<第二回 食育セミナー In Summer>

2023年からサッカー部で新たに取り組んでいる「食事」に対する意識改革を管理栄養士の佐藤彩香さんの指導をスタートして七ヶ月経過しました。何事もすぐに成果が出るものではありませんが、上級生の中には顕著に身体が大きくなっているものもいます。もちろん個人差はありますが、チーム全体としては他校と比較しても成果が表れているように感じています。

さて、今回は暑い夏のトレーニング、しかも菅平“虎の穴”合宿を迎えるにあたり、夏バテをしないで最後まで乗り越えるために、食事面ではどのようなことに配慮したらいいのかを指導していただきました。企業秘密もありここでは多くは書けませんが、夏休み中でも規則正しく三食食べる、水分補給、糖質を摂る、試合前中後に何を摂るべきかなども細かく指導を受けました。

暑い夏はハードな練習で水分をたくさん失います。暑さと疲労から食欲も減退しがちですが、使った分はしっかり補給しなくてはなりません。子どもたちもプロ(管理栄養士)の一言一言は心に刺さり意識も変わります。何事もその道の本物に触れる機会ということは大切です。21日からスタートする合宿に向けて「食事」に対して意識改革を行えたので、今年の夏合宿は、しっかり走るだけでなく「たくさん食べる」トレーニングも行いたいと思います。なぜ、菅平合宿は“虎の穴”と言われるのか？菅平に来ればわかります。次回は9～10月に行います。





どうしても食べることができない、。。
そしたら？



糖質 55g



糖質 45g



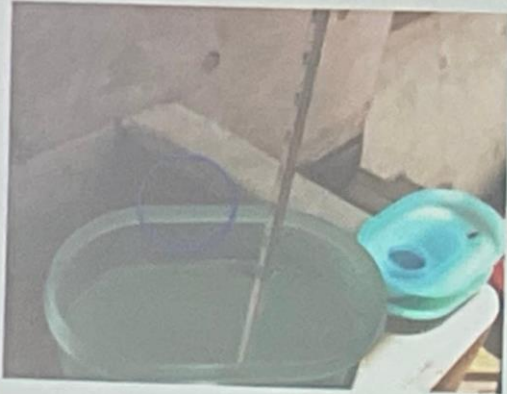
糖質 38g



糖質 24g

②水分の温度

暑い日は、冷たい温度の方が吸収がよい！
保冷剤や、あらかじめ冷凍しておくなどの工夫を。



Ayaka.sato. all rights reserved

