

ジュニア選手の栄養教室



～食べて強い身体をつくるために～



学童期は食習慣を形成していく時期でもあり、その食を支える保護者のサポートがとても重要になります。将来の健康や身体づくりを考え、成長期だからこそおさえておきたい食事のポイントや運動時における水分摂取・補食などについて、解説します。

スポーツを「する」ことだけではなく、「支える」という視点からスポーツに関わってみませんか？

期日 **3月25日**

場所 **新冠町民センター
(新冠町字中央町25-6)**

時間 **13:30～15:00** 《定員先着30名》

※スポーツをしているお子さんの保護者、お子さんの栄養・食事等に興味がある方大歓迎！！

対象 **成人(高校生以上)**

内容

講師 **町保健福祉課管理栄養士 小森 千聡**

参加料 **無料**

申込 **下記へお電話にてお申し込みください**

問合せ **新冠町教育委員会
新冠町字中央町25(町民センター内)
TEL:47-2106 / FAX:47-4080**

- ①栄養バランス
どんな食事をとればよいのか
バランスの整え方とは
- ②試合前後の食事のとり方
タイミングに適した食事とは
- ③補食
3食では取りきれない栄養を
補うための補食とは
- ④運動中の水分補給
水分摂取のタイミングと
その理由とは

※ コロナ禍により急きょ開催中止となる場合がありますので、予めご了承ください。

ミニ知識

しっかり食べてより強い身体をつくるために～補食について～

補食とは、3食では補いきれない栄養を補うための間食です。3食きちんと食べているのに「力が発揮できない」、「けがが多い」という場合は食事量が足りていない可能性があります。運動で消費した分と必要な栄養を補食で摂りいれましょう。

●おすすめの補食

炭水化物が多いもの、消化に時間がかからないもの、
ビタミン・ミネラルが多いもの など



＊教室ではさらに詳しくお話します！

主催：新冠町教育委員会