

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 9月28日(水)

場所 新冠町レ・コード館研修室1
(新冠町字中央町1-4)

時間 18:30～20:00 《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)

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

内容

- 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



ジュニア選手の栄養教室 PR動画の配信について

教室開催にあたり、講師である小森管理栄養士に教室のPRを兼ねて教室の魅力や内容についてインタビューをした動画を作成しました。



下記のQRコードからご覧いただける他、新冠町のホームページや新冠町社会教育課公式チャンネルでもご覧いただけますので、是非チェックしていただき、参加についてご検討ください！！

Check



「ジュニア選手の栄養教室PR動画」QRコード(視聴)

主催：新冠町教育委員会

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

●具体的にどんなものがよいのか、クイズで確認してみましょう。

Q. 試合前後の食事・補食として適しているものを1つずつ選んでください。

- ① 試合前（3-4時間前）
- ② 試合中（休憩のある競技のみ）
- ③ 試合後（運動の直後）

↓ 下記より1つずつ選びましょう！！

・オレンジジュース ・からあげ ・しらすおにぎり+フルーツ ・スナック菓子
 ・煮込みうどん ・チョコクロワッサン

A. 試合前（ ） A. 試合中（ ） A. 試合後（ ）

*** 正解・解説は教室で詳しくお話しします。**



参加者の皆さまへ

ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、下記の事項に遵守され、ご参加をお願いいたします。

1. **発熱等の風邪症状**がある場合には、参加をご遠慮願います
2. 教室開始前後に**手洗い・消毒・検温のご協力**をお願いいたします
3. 教室実施中は**マスク着用のご協力**をお願いいたします
4. 新型コロナウイルスの感染状況によっては、**急きょ内容が変更となる場合や開催中止となる可能性があります**ので、予めご了承ください。