

探究 PF II C

スポーツ栄養セミナー

令和6年11月15日（金）に、長崎国際大学健康管理学部の小田和人先生を講師としてお招きし、2年生家政科を対象とした「スポーツ栄養セミナー」を開催しました。

日本人アスリートの活躍には目をみはるものがあります。本校でも、高校生アスリート、並びに彼らを支えるマネージャーなど競技力を高めるには、トレーニングと食事や捕食をどうすべきか、考えながら生活している生徒たちがいます。今回のセミナーは、スポーツ栄養という視点からデータに基づいた栄養学についてお話を伺いました。

食事や栄養に関する情報は、さまざまなメディアを通じて容易に入手できるものの、情報の信頼性は必ずしも保証されていません。つまり、科学的に信頼できない情報が広く広まっている現状もあるそうです。そこで、次の①、②について、データを使って考えました。

- ① 筋トレをおこなっている人は、筋肥大のためにタンパク質は摂れるだけ摂る方がよい？
- ② 次の中で集中力があり、疲れにくい朝ごはんはどれ？

【1. おにぎり（具なし） 2. 洋食 3. 何も食べない】

他にも、サプリメントのメリットとリスク、筋肥大につながるトレーニングとタンパク質摂取のタイミング、女性アスリートに多い疾患などの話もありました。生徒からは「どのような食べ物を、どれだけ、どのタイミングで摂取すべきか」、「それらの摂取方法がなぜ効果的なのか」というのは状況を総合的に判断し、当てはまる情報を取捨選択する能力も必要ということが分かったという感想がありました。また、栄養士を目指している生徒にとっては知識が大変深まる良い機会となりました。

