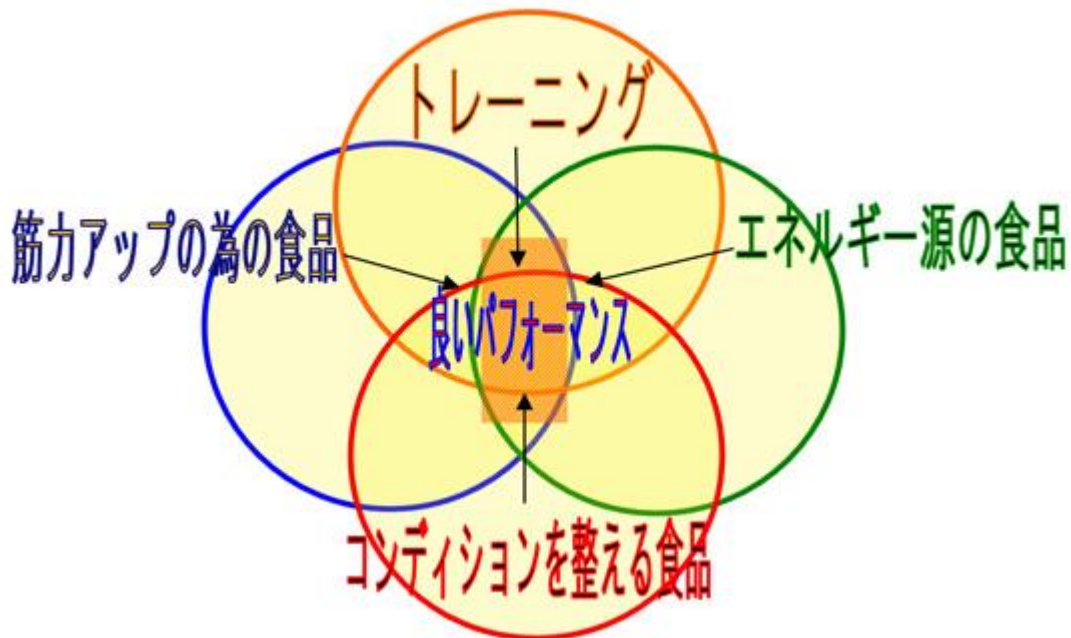




■ 3月25日 モンテディオ山形トップ選手「第1回栄養講習会」

3月25日、今年に入って初めて「モンテディオ山形」トップ選手を対象とした栄養講習会を実施しました。昨年以前は選手一人ひとりにアンケートを実施し、個人の食傾向を掴みチームへのアドバイスを実施していましたが、今年はそのデータがない為、去年までの傾向の結果をスライドに示し、チームとして食事の摂り方の重要点を中心に話しをしてきました。

テーマは「有効なエネルギー摂取と食品選び～体重管理と食事バランス～」という内容で、主に筋グリコーゲンとエネルギー補給で不可欠な食べ物、補食の方法等を説明しております。また下記の図のように、トレーニングと食事(栄養)は密接な関係があり、良いパフォーマンスを生む為にはバランスのとれた食生活を毎日送ることが大切になる事を話しました。



また外食時の注意点を説明し、補食が出来ない場合や朝食が軽めになってしまった場合の事例献立を挙げ、エネルギー確保と朝食の大切さを理解していただきました。特に独身選手がバランスのとれた食生活を送る場合の工夫として、毎食果物と乳製品を摂取する事を勧めております。

食事は人間の体にとって副作用も無く、自然なまま栄養として作用するだけに、その重要性がおろそかになる場合があります。自己管理が大きな鍵になってしまう為、より選手一人ひとりに重要性を理解してもらい、1つでも実践に移せる事が大切になります。