

■ 4月24日 モンテディオ山形トップ選手奥様「栄養学講座」

4月24日、モンテディオ山形のトップ選手の奥様方を対象に、栄養講習会を開催しました。6名の奥様方を対象に行った今回の講習会は、チームとしては初めてで、Jリーグ全体では浦和や東京Vに実績があるとのことでした。



日刊スポーツ 2008年4月23日 28面より (画像クリックで拡大します)

今回のテーマは「日常の食生活ポイント～パフォーマンス向上と食事の関わり～」と題し、前回開催されたトップ選手とは一部別の資料を用意して実施しました。奥様方を対象としている為、より具体的なレシピや通常練習時の食事組み合わせパターン、試合前日・当日の食べ方を事例を基に実施しました。またトップ選手へ説明した内容と、実際選手が食べたメニューから栄養の過不足を説明して、食事を見直すきっかけにしました。

全体を通したアンケート結果からも、不足している栄養素について説明し、今後の参考としました。今後は年1回のペースで開催される為、若い奥様方向けにレシピの量を増大させていきたいと考えています。

食事を意識する→自然と見える過不足

誰にでも言えることですが、栄養と身体機能についての話題性が高い反面、実際は嗜好で食べる傾向が強く、栄養が偏ってしまうのが現状です。また「あれが体に良い、これが体に効く」といった情報を過信し、その通りに食べる事も偏る原因になります。

食事は自然な食材を使用し、それを食する事でビタミンやミネラル、食品に含まれる酵素等、様々な栄養素を摂取出来るようになります。またそれを有効的に発揮されるには、食品が持つ栄養素の相互関係を理解し、色々な食材をバランスよく食べることが大事になります。



日刊スポーツ 2008年4月25日 30面より