

# スポーツ栄養研究センター

## 九州女子大学 巴教授によるバスケット部への栄養指導

日時: 2021年2月16日(火) 10:30~11:30

場所: 九州女子大学 弘明館 1F B103

対象: 九州共立大学バスケット部 3名

九州共立大学バスケット部の学生3名より、スポーツ栄養研究センター副所長 巴 美樹教授へ栄養指導をして欲しいと依頼があり、上記の通り開催されました。

### < 栄養指導の内容 >

#### 1. まずは3食をバランス良く食べる

まずは朝食、昼食、夕食をバランス良く摂取することが重要。特に休日は練習がないので食べないで良いのではなく、毎日規則正しい食生活を送っているか見直す必要がある。欠食により空腹時間が長いところに、間食などで一気に糖質や脂質を摂取すると吸収されて脂肪への変換が高まり、体脂肪率が上がる原因となる。また、欠食することでエネルギーを効率良く働かせるためのビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、ナイアシンなどのビタミンが不足する。さらにスポーツ選手にとって重要な鉄やカルシウムの不足にもつながる。スポーツ選手だからといって特別なことをするのではなく、まずは基本的な食生活を整える重要性を科学的に分かりやすく説明されました。

#### 2. 食事摂取調査による個別栄養指導

あらかじめ平日2日間と休日1日の摂取した食事を写真にとってもらい、実際に栄養価算定をして 基準値と比較し、個別に栄養指導がなされました。

特に鉄の摂取不足が目立ち、鉄は全身に酸素を運ぶ重要な働きをしていることや、鉄を多く含む食品の利用方法など具体的で、今すぐできる栄養指導に学生はやる気を示していました。



## ～栄養指導を受けた感想～



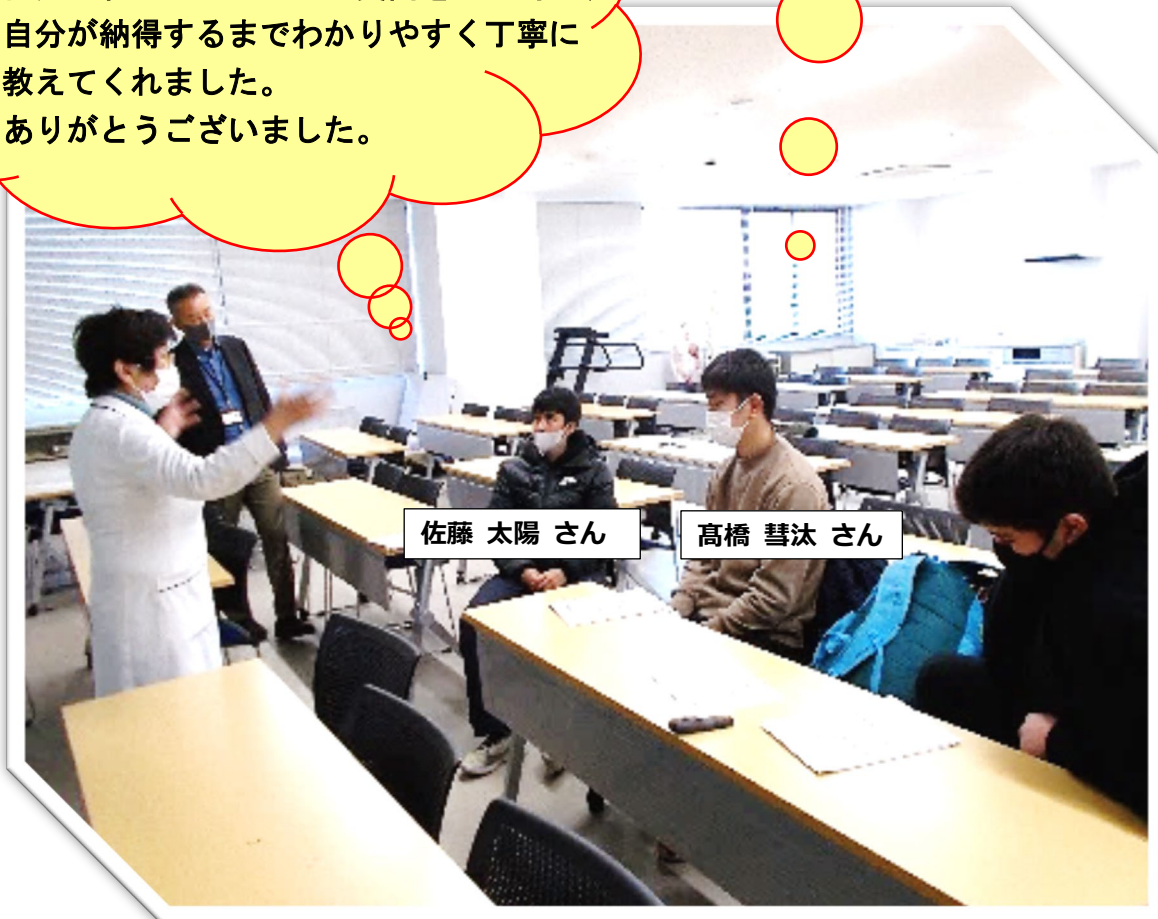
スポーツ栄養研究センター  
副所長 巴 美樹 教授

ガンゾリグ・オドバヤル さん

自分が太っている原因や、足りないものを教えてくれたので有難うございました。

自分は太るためにどうすればよいのかを説明してもらいました。また、自分の食生活を詳しく分析してくれました。先生は理由を含めてわかりやすく説明してくれたので、自分がなにをすればよいのかがわかりました。  
ありがとうございました。

自分がわからないことや質問をした時に、自分が納得するまでわかりやすく丁寧に教えてくれました。  
ありがとうございました。



佐藤 太陽 さん

高橋 慧汰 さん