



# 九州女子大学×ギラヴァンツ北九州 「第2回 栄養指導講習会」



九州共立大学スポーツ栄養研究センターは、ギラヴァンツ北九州とのパートナーシップに基づいた選手への栄養指導を行っています。  
今回は第2回目として、3月25日に**スポーツ栄養研究センター 所長 巴 美樹 教授**による本城陸上競技場での**栄養指導講習会**が行われました。



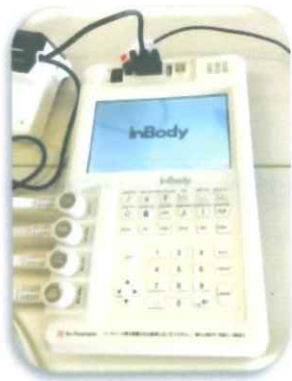
株式会社ギラヴァンツ北九州  
代表取締役社長 玉井 行人 様

スポーツ栄養研究センター長  
巴 美樹 教授



食事調査結果の報告として、エネルギー、たんぱく質をはじめ**全ての栄養素をバランス良く摂取する必要性**について訴え、怪我などによる**リハビリ中やオフの日だからこそ**、筋肉を修復する必要があるため**しっかりと食事の摂取が大切**であることを熱演しました。





また、選手一人一人自分に合った栄養管理ができるようになるためには、定期的に体重管理と共に**体組成**を測定し、**栄養、トレーニング、体重、体組成**がどのような時にベストなパフォーマンスを発揮できるのか記録して**自分自身で把握**するように指導しました。



脚部脂肪質量		前足部	
2.72kg	26.7%	2.69kg	88.1%
2.70kg	88.7%	2.70kg	88.7%
5.37kg	100.0%	5.39kg	100.0%
<b>体重・筋肉・脂肪</b> 体重 70.0kg (54.1-73.1) 筋肉量 50.5kg (45.0-56.1) 体脂肪量 19.5kg (17.6-15.3)			
<b>体高指標</b> BMI 24.2kg/m <sup>2</sup> (18.5-25.0) 体脂肪率 23.6% (10.0-20.0)			
<b>研究項目</b> 除脂肪量 53.5kg (48.0-50.4) 骨格質量 30.0kg (27.1-33.1) ケネル質量 10.6kg (9.5-11.7) 骨ミネラル量 2.08kg (2.73-3.33) 体脂肪量 35.1kg (31.8-38.8) 基礎代謝量 1539kcal TBM/FFM 73.4% 体脂肪質量 62.0kg			

今回、選手が自己管理できるように**栄養学科の学生**が選手の体組成を測定しました。学生にとって、実際の**プロの選手**の食事調査を行ったり、体組成を測定したりすることは**生きた教材**として**実践的にスポーツ栄養を学ぶ**ことができ、大変貴重な経験となっています。

最後に、**栄養学科教員**により選手一人一人の食事調査結果を基に**個人栄養指導**を行いました。朝食のご飯やおかずが目標値に達していない選手には、巴教授が講演した通り、**脳・神経系へのエネルギー供給が不十分**となり、**筋肉などのたんぱく質を壊してエネルギーを作り出そうとするため、筋肉量の減少につながる**ことを伝えました。選手は自分自身の問題として**再認識**し、「**まずは朝食を増やすことから始めてみる！！**」とプロとしての意気込みが窺えました。

文責：山本



**スポーツ栄養研究センターはこれからもギラヴァンツ北九州の勝利のために選手への栄養サポートを全力で行っていきます！！**

