

スポーツ栄養研究センター

センター長 巴教授による澤田ゼミへの栄養指導

日時: 2022年1月7日(金) 13:00~14:00

場所: 九州共立大学 深耕館 3F

対象: 九州共立大学 澤田ゼミ 22名

九州共立大学澤田ゼミより、スポーツ栄養研究センター長 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. まずは自分に必要なエネルギー量を知る！

パフォーマンスを最大限に上げるために、「何を、いつ、どれだけ、どのように摂取するか」。スポーツ栄養の基本となるのが、まずは自分に必要なエネルギー量を知る事です。学生は自分に必要なエネルギー量を必死で計算していました。

2. 自分にとってベストな体重、除脂肪体重、体脂肪率を知る！

次に、日々の体重や体組成の変化を記録し、自分にとってベストな体重、除脂肪体重、体脂肪率を知ることがパフォーマンス向上に必須となります。糖をしっかりと貯めておけるように筋肉をつけ、糖を効率良くエネルギーに変えるためにはビタミン B₁ が重要であることが力説されました。「勝つ」ためにプロのアスリートは欠かさず体重、体組成の測定を実践していることを知り、「自分も体組成を測ってほしい！！」という声が出るほどの反響がありました。

3. オフ・プレ・イン・ポストシーズン毎の食事のとり方

試合3日前、試合の朝、試合直前、試合中、試合後の食事のとり方

基本となる日常の食事のとり方を図式化して分かりやすく説明された後、各シーズンや試合に向けてのコンディションに対応した食事のとり方をエビデンスに基づいて解説されました。試合前は炭水化物中心にエネルギーをため込むこと、試合の朝や直前や消化の良い食事、試合後は損傷した筋肉を回復するためたんぱく質を十分にとることなど、目的に合わせた食事のとり方があることを学生は学びました。

最後は、巴教授より、「**食事の力とトレーニングの両輪、実行するのは自分自身**」という力強いエールの言葉がおくられ、学生にとってこれからの食生活やトレーニングを見直す貴重な機会となりました。

栄養指導前



栄養指導後(1年後)



ガンゾリグ・オドバヤルさんは、菓子類減らして野菜の摂取を増やすことなどの栄養指導を受け、1年後はこんなに引き締まったスポーツ選手へと成長しました！！
食事管理は継続することが重要です。スポーツ栄養研究センターは皆さんの栄養管理のサポートをします。いつでも気軽にご相談ください。