

## 平成28年度 食育講演会

### 「世界で活躍するアスリートを目指して!」をテーマに

平成28年8月3日(水)に横浜市開港記念会館に於いて、公認スポーツ栄養士 横浜F・マリノス 栄養アドバイザー橋本 玲子氏を講師にお招きして講演会を開催しました。

ジュニア選手に必要な食事&体作りについて「プロサッカー選手は何を食べているの?」という切り口からトップアスリートの食生活の具体的な例もあげながらお話しをしてくださいました。



#### 【講演内容】

- \* 体作りに欠かせない栄養素の働き
  - \* 小・中学生の栄養素の摂取状況
  - \* 朝食をとることのメリット  
—朝食の種類と体温の変化・集中度の変化—
  - \* 手軽に朝食を整えるヒント
  - \* 補食の上手な取り方
  - \* コンビニで選ぶおやつ
  - \* お弁当作りや詰める際のポイント
  
  - \* 世界で活躍するトップアスリートの「食」の共通点
- その他、水分補給や熱中症対策などすぐに実践できる事柄

#### 【参加された方の感想】

- \* マリノスの選手が食べている食事の内容を見ることができ、とても参考になった。小学生の子どもがサッカーをしているので、今後食事を作るうえで取り入れていきたいと思った。
- \* 今、とても知りたかったことがぎっちり詰まったお話でとても参考になりました。橋本先生の声も素敵で、話し方もとても聞きやすかったです。ありがとうございました。
- \* 小学生と幼稚園の子供がいるのでとても役に立ちました。家での食事のバランスに気をつけているつもりでしたが、朝は時間がないのでわりと簡単にすませていました。でも、できることからプラスしてやっていこうと思います。
- \* 具体的な食事メニューやプロ選手のお話しなど、とても勉強になりました。子供が自分自身で気をつけていくようにするのが中学生以上になると大切と思い、実践したいと思います。
- \* 中学生のスポーツをやっている子供がいます。帰りがけにコンビニでおやつを買って食べる事が多く、どんな物なら良いのか悩んでいました。又、朝食を整える方法も具体的でとても良かったです。またお話を伺いたいです。
- \* 小・中・高生3人の子を持つ母として運動する子に何が必要か改めて確信する事ができました。
- \* 参加して良かったです。食事には気を配っていましたが、あらためて気を配り、又見直す点多々見つかりました。
- \* 話をされるテンポも良く、とても聞きやすかったです。子供に直接聞かせたかった。
- \* マリノスの選手がより強くなるために意識が高く食事を大切にしていることがわかりました。小学生で運動を多くしている子にその意識を伝えながら、上手な食事のとり方を知らせていきたいと思いました。
- \* トップ選手、有名チームの様子が聞けてよかった。話には説得力があり、きちんとした食事をとることがトップ選手につながるというのがよくわかった。

(原文の一部を掲載)