

# 令和3年度 栄養教諭研修会 講演動画

至学館大学 健康科学部 栄養科学科 准教授 杉島有希先生より「運動をする子どもたちの食事」という演題で講演いただきました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、オンラインでの研修会に変更し、愛知県栄養教諭研究協議会のホームページ上で令和3年6月21日（月）から7月29日（木）の期間、配信しました。杉島先生には、本協議会の栄養指導教材作成の際にも、ご指導ご助言をいただいています。

## 基礎編 スポーツにおける栄養素の役割

杉島先生が関わったオリンピック選手への食事サポートについて紹介していただき、大変興味深く聞くことができました。強い選手は、生活習慣を24時間365日コントロールできる自己管理能力が高いということ、5大栄養素の役割をきちんと理解し、バランスのよい食事ができているとのことでした。最高のパフォーマンスを発揮するためにはバランスのよい食事が重要で、ジュニア期から正しい栄養教育を行っていくことが大切だということ学びました。

## 実践編 理想的な食事の摂り方

スポーツをする子の食事は、基本は一般の子どもと同じで、さらに、エネルギーをしっかり摂ること、副菜の品数を多くすること、果物・乳製品を意識的に摂ること等に気を付けるとよいとのことでした。食事は日々積み重ねていくものなので、毎日きちんと食べることで、ケガをしにくく、風邪をひきにくい体になり、よいパフォーマンスにつながることを教えていただきました。また、コンビニを有効利用できるような子どもを育てていくことが大切で、学校給食は栄養バランスのよい食事の見本となっているとのことでした。

## 応用編 疲労回復・筋肉強化のための食事

早期の筋肉疲労回復と筋肉合成のためには、常に糖質を確保しておくこと、運動後速やかに糖質とたんぱく質を補給することが大切だということをお教えいただきました。また、空腹でトレーニングをしないことやトレーニングまでに時間がある場合には、糖質とたんぱく質が含まれた間食を摂るとよいこと、胃腸に負担をかける脂質は控えるとよいこと等を学びました。また、水分補給の効率的なタイミングや糖分・塩分濃度、試合に向けた食事のとり方のポイントなど、学校での指導に役立つ内容が多く、栄養教諭として資質を高めることができました。

### 《会員の声》

- 運動をする子ども、アスリートの食事についてのご講義は大変興味深く、勉強になりました。講師の先生の話はとても聞きやすく、的確な資料でした。6年生の食に関する指導で「運動をする時の食事について」の指導をする予定がありますので、学校給食は栄養バランスのよい食事の見本となることを取り入れ、実践したいと思います。
- 興味深かったのは、中学校での学校給食の有無で体格を比較したデータです。学校給食の献立が子どものためになっていると思うと、献立作成に対する活力が湧いてきました。
- 今までスポーツドリンクは糖分が多いので薄めた方がいいと思っていましたが、スポーツドリンクは糖質やナトリウムが適切な濃度になっていることを知り、とても驚きました。水分補給の指導をする時に伝えていきたいです。