

## スポーツ教養プログラム【ジュニア・ユース】活動報告

### 1 日時

2021年1月23日（土） 18時25分から19時35分まで

### 2 会場

ウィルあいち大会議室

### 3 プログラム名

スポーツ栄養

### 4 講師（敬称略）

至学館大学健康科学研究所 特別研究員 西澤 奈純 （他2名）

### 5 活動内容

なぜ至学館大学女子レスリング部は強いのか？という話から講義が始まりました。まず練習後の弁当を、お弁当料理カードで作り、その後「何を」、「いつ」、「どれくらい」食べれば良いのかを順番に学びました。栄養素の役割や摂取するタイミング、自分に合ったエネルギー量を計算し、最後に自分の作ったお弁当の量やバランス等は良かったのかを確認しました。自分の食事はどうだったでしょうか？明日からの食生活に今日得た知識を活かして欲しいと思います。



講師の紹介



講義中の様子



講師による解説



お弁当カードでメニュー作り