

# 栄養講習会



令和2年10月26日(月)

講師:塩谷 乃梨子 氏

[株式会社 明治 中部支社 北陸オフィス]

1, 2年生の運動部の生徒を対象に、栄養講習会を行いました。参加した約100名の生徒は、熱心にメモを取りながら話を聞いていました。

たくましい身体を作るにはトレーニング, 睡眠, そして食事が大切であると改めて理解した様子でした。今回の講習会で学んだことを今後の活動に活かしていきます!!



「栄養フルコース型」の食事: 詳細

	① 主食	② おかず	③ 野菜	④ 果物	⑤ 乳製品
5 栄養素	炭水化物(糖質)	たんぱく質 ミネラル 脂質	ビタミン ミネラル	ビタミン 炭水化物(糖質)	ミネラル たんぱく質 脂質
主な食品	ごはん パン 雑穀 いも類 シリアル	肉 魚 卵 大豆製品(豆腐・納豆など)	緑黄色・淡色野菜など 海藻類 きのこ類 野菜ジュース	果物 果汁100%ジュース	牛乳 ヨーグルト チーズ
主な働き	●エネルギー源 ●集中力の維持	●強いカラダをつくる材料	●体調を整える ●疲労回復	●疲労回復 ●ケガの予防 ●ストレスを抑える ●カゼの予防	●強い骨をつくる ●精神を安定させる ●筋肉の動きをスムーズにする