

ゼミ紹介

私たちのゼミでは、主にスポーツ栄養学やスポーツ活動を行う人に対する栄養教育や栄養管理について学んでいます。少数精鋭ながら、みんなスポーツを観ることも、することも好きな仲間が集まって、日々切磋琢磨しています。

ゼミ生からひとこと

私たちは栄養学など、これまで学んだ知識を活かし、スポーツ時の食事や水分補給等スポーツ栄養学について学びを深めています。部活をしている人やスポーツの好きな人、ぜひ一緒に学びましょう！！

会津から世界で戦える選手育成を目指す駅伝特化型クラブチーム「すみれプロジェクト」の選手に対する食事アドバイスや講習会など栄養サポートをしています。



ゼミ活動①

すみれプロジェクト 栄養サポート





すみれプロジェクト 栄養講習会

- ・ 小中高生から成人ランナーまた保護者の皆様にお集まりいただき、アスリートの食事の基本について料理カードを用いて栄養教育を行いました。

これでバッチリ!! 大会当日の食べ方

1時間前

2時間前～直前

試合後

レース前の補食
は必要に応じて

補食

大会

食事

物(主食)中心に
の少ない食事



水分補給は
にしておこう!

消化時間を考慮して
食べ過ぎに注意



レース時間が
長い場合
水分と炭水化物
の補給



栄養バランスよく
肉や野菜を十分に



日頃の勉強の成果とスポーツ栄養の知識を多くの方に知っていただきたいという思いから、スポーツイベントでのスポーツ栄養情報の発信を行っています。

ゼミ活動②

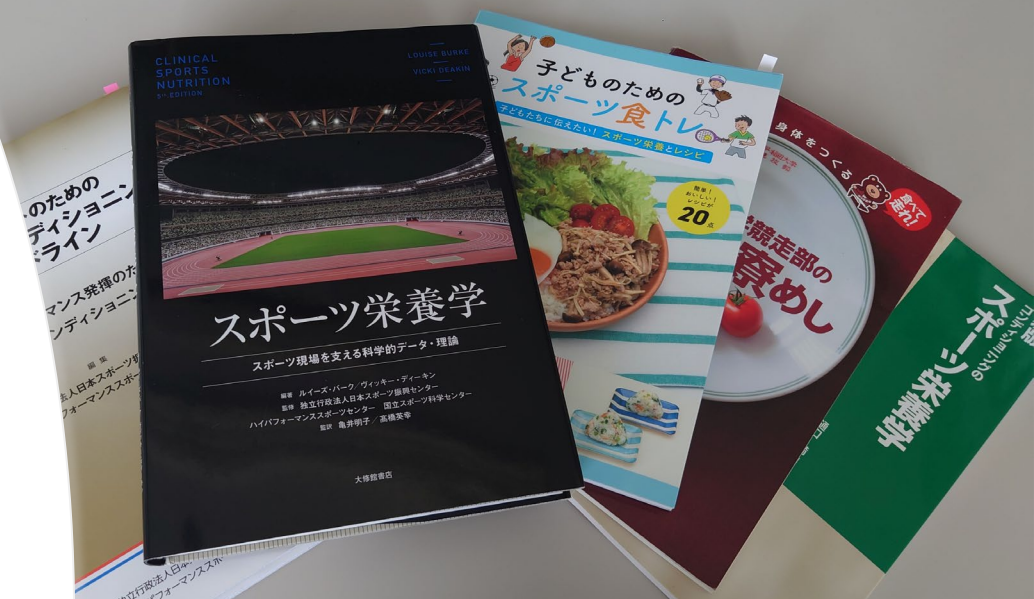
鶴ヶ城ハーフマラソン スポーツ栄養情報の 発信



毎回テーマと担当者を決めて、
スポーツ栄養に関する勉強会を行っています。人前での発表は緊張しますが
栄養教育活動を行う際の練習にもなります。

ゼミ活動③

スポーツ栄養勉強会



もしエネルギー摂取量 > エネルギー消費量なら？
↓
体重増加へ
もしエネルギー摂取量 < エネルギー消費量なら？
↓
体重減少へ



レクリエーション

桜の季節には花見をしたり、
アスリート向けレシピを参考に
実際に料理して食べたり、
ゼミ生のリクエストで楽しい時間を
仲間とともに過ごしています。