

第2回 スポーツ栄養・公認スポーツ栄養士

Dream
Supporter

新潟スポーツ栄養サポートグループ

こんにちは。
第1回を読んで頂いた方、また第2回を開いて頂き、ありがとうございます。
第2回の今回は「スポーツ栄養」と「公認スポーツ栄養士」についてのお話です。

スポーツ栄養について

スポーツ栄養とは

「運動やスポーツを行うために必要な物資を、その身体活動の状況に応じてタイミングや量を考えて摂取し、これを体内で利用すること」をいいます。

スポーツ栄養学とは

「運動やスポーツによって身体活動の多い人に対して必要な栄養学的理論・知識・スキルを体系化したもの」と定義されます。

運動とは

「身体活動の一種であり、特に体力（協議に関する体力と健康に関する体力を含む）を維持・増進させるために行う計画的・組織的で継続性のあるものである」と定義されます。
(健康づくりのための運動基準2006より)

これらのことから、スポーツ栄養学を活用する対象者の範囲は競技選手にとどまらず、運動をすることによって身体活動量の多い人まで広がります。

鈴木志保子著 スポーツ栄養マネジメントより

公認スポーツ栄養士について

公認スポーツ栄養士はスポーツ活動現場における、栄養・食事に関する専門的なサポートを担うための、高い実践能力を有する人材を養成することを目的に、2008（平成20年）年より養成が開始されました。（全国の公認スポーツ栄養士数は、日本スポーツ協会ホームページをご覧ください）

鈴木志保子著 スポーツ栄養マネジメントより



@SPORTSNUTRITION_NIIGATA

スポーツ栄養はアスリートだけでなく、運動に取り組んでいる方にも活用して頂ける分野です。ちなみに、私たち新潟スポーツ栄養サポートグループは栄養士3名、管理栄養士22名（うち公認スポーツ栄養士8名）※2019年5月現在が在籍しています。Facebook・インスタグラムもありますので、良かったら覗いてみてください。

公認スポーツ指導者マッチングサイト

日本スポーツ協会には、公認スポーツ栄養士を含め、スポーツに関する様々な分野の指導者が認定されています。サポートをお願いしたいと思われたら、「公認スポーツ指導者マッチング」で検索してみてください。
(URL→<https://my.japan-sports.or.jp/matching.html>)



「公認スポーツ指導者マッチング」はここから

＜お問い合わせ＞ インスタグラムのメッセージよりお願いいたします。
新潟スポーツ栄養サポートグループ 担当:いしずみ (管理栄養士・公認スポーツ栄養士)