

第1回 新潟スポーツ栄養サポートグループ



はじめまして、こんにちは。私たちは新潟スポーツ栄養サポートグループです。これからこの場を借りて、スポーツ栄養についてのお話しをしていきます。第1回の今回は私たち「新潟スポーツ栄養サポートグループ」の紹介をします。

🌸 活動内容・紹介 🌸

新潟スポーツ栄養サポートグループとは？

「公益社団法人新潟県栄養士会」の会員で、かつ「日本スポーツ栄養学会」の学会員で構成されています。

新潟県の選手で、ジュニア期(小中高校生)～シニアの選手まで様々なアスリートを対象に2002年から活動しています。

こんなことができます！

チームや個人の選手・指導者・保護者等を対象にして、スポーツ栄養マネジメント理論に沿ったサポートや、栄養・食事のレクチャー（講話）、食事調査、栄養相談&指導、料理教室、バイキング形式による食事指導など多岐にわたります！

これまでの活動例

○その1 栄養サポート

T高等学校陸上部

- ・1年を通し、次の様な内容のレクチャー（講演）を選手や保護者に定期的に実施
「基本の食事」「水分補給」「貧血予防」「増量」「試合前後の食事」などその時に応じ行っています
- ・日常の体重、体脂肪の計測、食事記録をもとに個別面談を行うことで各々の選手が目指す体づくりをサポートします



○その2 料理教室

食育体験講座

- ・1年間に6回程度、栄養と運動を組合せた料理教室を行っています
- ・レシピの作成（考案）と料理教室の進行をしています
- ・運動指導は専門家に依頼をしています



以上簡単な説明でしたが、この様な活動を行っています。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。スポーツ選手、スポーツ指導者、スポーツ栄養に興味のある方はお気軽に<インスタグラムのメッセージ>で連絡ください！<お問い合わせ> 担当:いしずみ(管理栄養士・公認スポーツ栄養士)

