

ふくいの食育ワークショップ



～スポーツと食の大切な関係～



県では食育の一環で「スポーツをする子ども達に対する食育」をすすめています。近年、スポーツの様々な大会を観戦する機会が増え、スポーツ熱が高まっていると共に、激しい練習や長時間の試合を乗り切るための身体づくりをサポートする「スポーツ栄養」が注目されています。

今回、女子栄養大学の上西一弘先生を招き、「スポーツと食の大切な関係」についてお話をいただき、競技スポーツに取り組む中学生の皆さんが日々の激しい練習に負けない身体を作るための方法について、指導の先生や保護者の皆さんと一緒に考えます。

◆◆上西一弘先生プロフィール◆◆

栄養生理学・スポーツ栄養学を専門に、成長期のライフスタイルと身体状況の関係、スポーツ選手の栄養アセスメントを担当。主なサポート事例では、駅伝の名門、東洋大学陸上部（駅伝チーム）、雄物川高校バレー部などが挙げられます。

日時 平成27年2月14日(土) 10:00～15:00

会場 仁愛大学A301・303(越前市大手町3-1-1)

■■内 容■■

■講演会 10:00～12:00

「スポーツと食の大切な関係
～スポーツを楽しく続けるために～」

講 師 女子栄養大学

栄養学部 教授 上西一弘氏

— 昼食休憩 —

■グループワーク(グループに分かれて話し合います)

12:45～15:00

□テーマ・・・長時間の練習に対応できる身体と食事

・・・毎日の練習前後の食事のとり方

・・・試合当日、後悔しない食事のとり方 など

※ 日ごろの練習と食事で子ども達、保護者の皆さんが困っている
ことを出し合い、良い方法についてアドバイスをもらいましょう!



主催: 福井県(農林水産部 食料産業振興課 TEL:0776-20-0421)

協力: 女子栄養大学・仁愛大学・(公社)福井県栄養士会

■ 参加希望者は、別紙回答票にて、ご連絡ください