

高大接続教育

日時：令和4年2月24（木）5.6時間目
 場所：SUサテライトホール
 講師：仙台大学管理栄養士 山田先生
 講義名：栄養でパフォーマンスを高めよう④



“試合”を想定して食事を考えてみよう！
 皆さんは「五大栄養素」を知っていますか？
 バランスの良い食事を摂ってパフォーマンスUP！

試合2日前～前日における栄養素以外のポイント



- ・ **食べ慣れていない**は食べないようにする
- ・ **揚げ物・脂質**が多い食品は避ける
- ・ **生もの**は避ける



試合当日（試合前）のポイント



- ・ 普通の食事は、**3時間半前**までに食べ終える
- ・ 基本は**試合前日**までの食事方法と大きく変わらない
- ・ 可能な限り**糖質**を中心にした食事にする

試合中のポイント



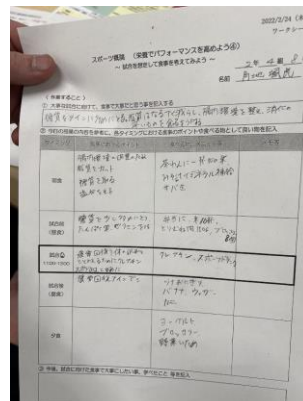
- ・ 試合中は、**水分補給**を優先する
- ・ **ミネラル**を補給する



試合後のポイント



- ・ 試合終了後、**30分以内**に補給
- ・ エネルギー補給に加え、「**糖質**」「**タンパク質**」を補給



授業後半は、生徒たち一人一人が主体となり自分のライフスタイルとバランスを考えたオリジナル献立を考えました！

