

令和元年 第5回教育・育成プログラム

プログラム

スポーツ医・科学(栄養)プログラム
～サプリメント及び献立作成について～

講師: 柴崎 真木氏 (管理栄養士/健康運動指導士)

日時: 令和元年5月19日(日) 会場: 三重県四日市庁舎 第51会議室

① サプリメントについて

＜サプリメントとは？＞

- ・ エネルギーを補うもの（ゼリー、バー、液体など）
- ・ たんぱく質を補うもの（粉末、液体、ゼリーなど）
- ・ 水分と糖質、電解質を補うもの（スポーツドリンク）
- ・ ビタミン、ミネラルを補うもの（タブレット、ゼリーなど）

＜簡単に栄養がとれて便利！でも…＞

- ・ 栄養素はとればとるほどよいわけではない
→ とりすぎの可能性
- ・ 成分に何が含まれているかわからない
→ 表示に書かれていないものがある
- ・ 咀嚼しない→消化能力が鍛えられない
- ・ 精神的な依存

＜有害な影響＞

- ・ アスリートによる不適切な使用
- ・ 法律による規制対象外サプリメントの安全性の問題
- ・ アンチ・ドーピング規則違反

＜サプリメントを利用するときの留意点＞

- ・ エネルギーや栄養素量が記載されている栄養成分表示を確認する
→ 原材料名は多く含まれているものから順に記載されている
→ 1個あたり or グラムあたりの量が注意が必要
→ ドーピング禁止物質に相当しないか確かめる
- ・ 試供品は使用しない
- ・ 他人からもらったものや素性のわからないものを使用しない
- ・ 海外で直接購入したり、インターネットなどでの個人輸入をしない
- ・ 不明な点はスポーツドクターなどの専門家、競技団体、JOC、日本スポーツ協会に問い合わせる



② 献立作成について

＜献立作成の留意点＞

- ・ 一汁三菜+乳製品+果物を基本とする
- ・ 主菜と副菜の味や調理方法、食材がなるべく重ならないようにする

＜自分たちで献立を考えてみよう＞

- ・ 自分たちで作れそうなもの考える
- ・ 副菜は切るだけ、ゆでるだけ、など単純な調理作業でできるものにする
- ・ 色合い、味付け、調理方法をうまく組み合わせて考えよう
- ・ 盛り付けイメージをしてみよう

