

平成27～29年度群馬県教育委員会指定  
「ぐんまの子ども体力向上推進事業 体力向上推進モデル校」

## 中学生のためのスポーツ栄養



講師  
神奈川県立保健福祉大学  
鈴木志保子  
教授



鈴木教授は、管理栄養士・医学博士・公認スポーツ栄養士。NPO法人日本スポーツ栄養研究会会長も務め、アスリートを栄養・食の面からサポートするスポーツ栄養マネジメントの第一人者です。



身体を構成する材料が揃わなければそれなりの身体になる。ビタミン、ミネラル、糖質、脂質などの栄養素が、どのように身体の中で使われているのかを学び、大切さを理解すること。



良い食習慣を作るためには、良い生活習慣を確立することが大事。睡眠はその中核となる。成長ホルモンの分泌を促す安定した良好の睡眠を確保することで、勉強や運動への意欲も高まっていく。



平成27年 6月16日(火)

講師：神奈川県立保健福祉大学  
鈴木 志保子 教授

### 生徒の感想



バランスの良い食事では、「どのような食品を食べるのか」と、「どのように自分の適正量を食べるのか」の栄養バランスと食事量を考えることが大切。何をどう食べるか。自身の食生活を見直してほしい。



アスリートのトレーニングにも、中学生の成長にも、バランスの良い食事と、適切な強度の運動が大切。毎日の生活習慣を乱れのないサイクルにして、競技力の向上や健康の維持・増進を目指してほしい。

私は、栄養バランスや睡眠なんてどうでもいいと思っていました。鈴木先生の話聞き、これから食事や睡眠をきちんととっていかうと思いました。「将来にかかわるから」です。(2年女子)

人の体は120日以内に作り替えられること、骨は成長期の今しか充実できないことを学んだ。1日に10回以上ジャンプしようと思う。また、スポーツ番組を観るときには、選手の体を見て何が違うのかを考えてみたい。(2年女子)

ばくは、背が小さいけれど、早く寝れば成長ホルモンがいっぱいであることがわかった。朝寝坊をしないで早く起きて、光を浴びたい。夜は早く寝たい。(1年男子)

ジャンプを1日10回！やってみようと思います。20歳までにずっと続けて、おばあちゃんになっても丈夫な骨であり続けたいです。(3年女子)

生きているだけでもエネルギーを使っていることを初めて知った。また、新陳代謝の仕組みを学んだ。筋肉を作り替えられるようにするためにも、糖質やビタミン、ミネラルなどをバランス良く摂っていきなうと思う。(3年男子)