

# 令和2年度 活力あふれる食育推進事業「栄養講習会」

9月16日（水）3、4時間目に体育科2年生と1年生は、スポーツ活動・運動を支える栄養摂取についての基本的な知識の習得を目標とするとともに、正しい食生活が健康的なスポーツライフをマネジメントする上での第一歩であることを目的に、栄養講習会を行いました。

前半の講演では管理栄養士である、高橋亜未氏（株式会社明治 モンテディオ山形担当）、後半の講演は秋葉勝氏（モンテディオ山形ジュニアユースコーチ）から現役時代に心掛けていた食事の摂り方や体育科生へ向け、「夢は叶う～叶えられるかは自分次第」と励ましの言葉をいただきました。

## 【生徒感想】

今まで、体脂肪を減らし筋量を増やすために、食事について考え、調べ、様々行ってきた。しかし、たんぱく質を摂っていても、炭水化物が摂れていないと体力、回復力、集中力の低下や筋量も減ってしまうことを学んだ。今まで、減量に失敗していた原因を知ることができた。自分で考え、減量や筋量アップ、試合前、合宿、それぞれ目的に合った食事をしていきたいと思った。

