

# 丸亀市食育ネットワーク会議

令和元年 8月9日(金)に、丸亀市食育講演会を開催いたしました。

今日からはじめるスポーツ栄養学

～食事トレーニングのひとつ～ と題しまして

(株)しょくスポーツ代表取締役 こばた てるみ 先生に ご講演いただきました。

## 丸亀市食育講演会

### 今日からはじめるスポーツ栄養学 ～食事トレーニングのひとつ～

日時 令和元年8月9日(金)開場 午後1時  
午後1時30分～3時

会場 丸亀市保健福祉センター(ひまわりセンター)  
4階 研修会議室1・2

講師 (株)しょくスポーツ代表取締役  
**こばた てるみ 氏**

※講師プロフィール※  
※ しょくスポーツ 代表取締役 公認 スポーツ栄養士、管理栄養士、健康運動指導士、日本ホスピタリスト  
「ルミさん」の愛称で親しまれ、メディアでも活躍。トップアスリートの栄養サポートを手がける一方、企業の健康づくりにも関与。大学・企業・行政などと連携した食育活動や地域食材を活用した料理プロデュース、商品開発、セミナー講師など幅広く活躍中。銀行や国立健康・栄養研究所勤務経験もある一男一女の母。著書に「スポーツ栄養士のキッチンから」など。(公社)日本栄養士会『第一回84(栄養)セレクション』など受賞多数。

入場無料  
申し込み不要

アスリートに限らず、ジュニア層、シニア層、健康増進を目的に運動をしている方へスポーツを楽しむ、目的に向かってトレーニングを続けるためには、運動(トレーニング)栄養(食事)、休養(睡眠)という3つのバランスをとることが大切です。スポーツにおける食の重要性について学びましょう!

スポーツ栄養とは?  
「スポーツや運動を行うために必要なものをその身体活動の状況に応じて、タイミングや量を考えて摂取し、これを体内で利用すること」をいいます。それを支える柱が、「スポーツや運動によって身体活動量が多い人に対して必要な栄養学的理論・知識・スキルを体系化したスポーツ栄養学です。」

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。

主催 丸亀市食育ネットワーク会議・丸亀市  
お問い合わせ先 丸亀市健康課(ひまわりセンター)電話0877(24)8806



丸亀市食育ネットワーク会議

山本 久美子 会長 のあいさつに始まり、90分間の講演をしていただきました。

丸亀市食育ネットワーク会議の各種団体の方々や、丸亀市広報折り込みチラシ、ポスター等を見て、235名もの方に講演を聞いていただきました。

## 講演内容

- 自分のエネルギー消費量を把握する
- 栄養の「質」と「量」充実のため、一般の方は「主食・主菜・副菜」を、スポーツをしている方は、「主食・主菜・副菜（2皿・汁物含む）・果物・乳製品」を毎食揃えることが大切
- 1食分をお弁当箱に入れる際の割合は、主食3、副菜2、主菜1になるようにする
- 弁当箱の容量(ml)は、弁当箱の中に入れられた食材のカロリーとほとんど同じである
- 朝食は、「食べること」はもちろん、「内容」にも気をつけ、主食だけでなく、主菜や副菜も食べるようにすることが大切
- 運動前あんまん（運動前には汗で失われる水分とエネルギー補給のための糖質）をとり、運動後に肉まん（こわれた筋肉の修復材料となるたんぱく質と消耗した糖分補給）をとる  
等、この他にもたくさん勉強になるデータや情報をご講演いただきました。



参加者アンケート結果より、

### 〈印象に残った内容は何ですか〉

- 運動前のあんまん、運動後の肉まん
- スポーツ別エネルギー消費量
- お弁当箱の容量とカロリーが同じ
- 飲み物の中に入っている砂糖が、  
スティックシュガーの何本分か
- 朝食の大切さ

### 〈今後どのようなことを取り入れようと思いますか〉

- バランスのとれた食事
- お弁当の入れ方の割合を  
主食3、副菜2、主菜1にする
- 野菜を増やす
- こども(孫)がいきいきとスポーツできるよう  
食事改善する
- 主食・主菜・副菜(2種類) + 果物・乳製品の  
食事に近づくよう心がける

等の意見(決意)が寄せられていました。



参加者の皆さんの今後の食事に対する考え方の改善につながる、とても有意義な講演会となりました。