

# 仙台大学川平キャンパス公開講座

～Jr.アスリートにおける基本的な食事の摂り方とその保護者の関わり方について～

こんにちは、9月に入りやっとう暑い日が和らいできましたね。急に肌寒いと感じる日もあれば、まだ暑い日もありますので、体調管理にはお気を付けてください。

さて、今回は9月26日に新しく完成した仙台大学川平キャンパスで行った公開講座についてご紹介します。この講座では、隣県のスポーツタレント発掘事業の栄養プログラムを担当している筆者（平良）が実例を踏まえながら、Jr.アスリートの基本的な食事の摂り方や保護者の関わり方について概説する内容で実施しました。



新しく完成した仙台大学川平キャンパス（仙台市）

## 3000Kcalの食事：たくさん食べてケガに強い身体を作ろう！

穀類(ご飯7杯:3合分)

野菜: 400g (最低5種類は摂りましょう)

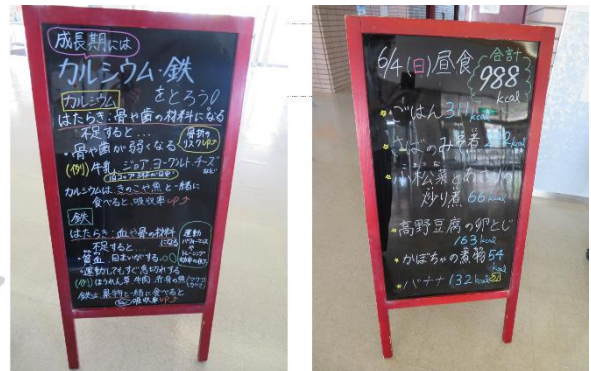
芋(100g) きのこと海苔(4g)

肉類: 100g 魚介類(70g) 豆類: 100g 卵(1個)

牛乳・乳製品: 500g 果物: 200g

問い合わせ先  
仙台大学 保健部 (栄養学専攻)  
〒981-8502 (仙台市青葉区)  
Address  
宮城県仙台市青葉区宮城2-1-1  
Tel: 022-258-1500  
E-mail: k-matsuda@sendai-u.ac.jp

※内容はすべて一例です。表示された分量を摂るとは限りません。献立に合わせた食材の量に応じて調整してください。



## 事例を交えて、Jr.アスリートの食事の摂り方等について説明した

公開講座は真新しい教室（上右）で行われ、近隣の大学生や保護者の方々を受講されました。Jr.アスリートの基本的な食事の考え方や摂り方、保護者の声のかけ方、子どもにかける言葉の選び方などを実際の事例を交えながら説明をしました。参加者からは「食事の7つのバランスが勉強になった」「内容が理解しやすくととても良かった」「実際にやられている方の話はとても参考になる」などの感想が寄せられ、満足いただけた様でした。

スポーツ栄養学科では、スポーツ栄養学の基礎知識だけでなく、スポーツ栄養学研究会で実際にサポートの現場に立つことが可能です。また、教職員のサポート現場へスタッフとして補助することも経験することもできます。

また、仙台大学では毎週公開講座が行われていますので、HPをご覧ください、興味がある講座を受講いただければと思います。

[学科概要ページへ](#)

[バックナンバー一覧](#)