

スポーツ栄養学科は夢に向かってがんばるアスリートを「食」で支えます！

仙台大学とアカデミックパートナーを結ぶマイナビ仙台レディースのユースチームへ補食提供を行いました！
練習後にすばやく補食を摂取することは、疲労回復におすすめです。今回の補食提供では、糖質とたんぱく質が摂れ、片手でサクッと食べられる『おにぎり』を準備しました。

提供したおにぎりは、スポーツ栄養学科のスポーツ栄養研究会で大学生アスリートに提供したことのあるメニューを参考に作成しました。また、宮城県産のお米や特産物を使用したり、柴田町のゆずを使用したレシピにしています！



えだまめ 昆布おにぎり



さば味噌 おにぎり



しらす枝豆 おにぎり

11月 提供例



きのこ おにぎり



ゆず風味 稲荷



さつまいも おにぎり

12月 提供例

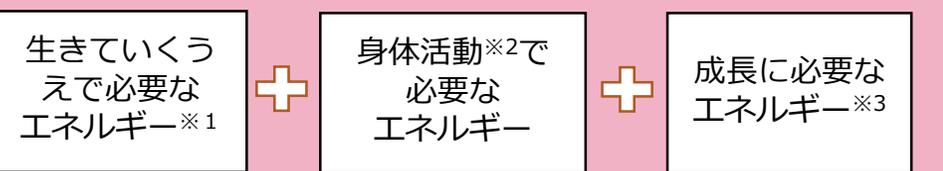
補食の調理は、仙台大学附属明成高等学校の高校生もお手伝いしてくれました！



補食調理の様子

成長期のアスリートは、エネルギーと栄養素をしっかりととりましょう！

< 1日の推定エネルギー必要量の考え方 >



※1基礎代謝量

※2運動と生活活動

※3成長に伴う組織増加分のエネルギー

エネルギー不足は発育不良や女性の三主徴（低エネルギー・アベイラビリティ、無月経、骨粗鬆症）を招く恐れがあります。また、エネルギー代謝で利用されるビタミン、身体の構成素になるたんぱく質やミネラルなども成長期に必要な栄養素です。

スポーツ栄養学科の学生が練習後の選手たちにおにぎりを渡しました。

《練習後におにぎりを食べる選手たち》



マイナビ仙台レディースユース・ジュニアユースの選手