

# 海浜実習の栄養サポートをします

こんにちは、スポーツ栄養学科の平良です。先週の雨模様から一点して、週末はいい天気でしたね。夏がすぐそこに近づいてきていることを実感します。そして、仙台大学の夏といえば「海浜実習」です。そこで、今回は仙台大学の学外実習の一つである「海浜実習」の栄養サポートについてご紹介します。

仙台大学の「海浜実習」は山形県鶴岡市由良海岸で毎年行われています。「海浜実習」では、私と研究室の学生で、ドリンクや補食を提供しています。それぞれ、熱中症予防や運動後のリカバリーを目的にサポートをしていますので、それぞれご紹介します。



## 熱中症予防：オリジナル経口補水液



熱中症の観点から、経口補水液や塩飴、麦茶を提供しています。経口補水液は塩分が含まれており、通常時はちょっと飲みづらいため、黒糖やレモン果汁などで飲みやすい工夫をしています。また、飴も準備しています。通常の飴に加えて、塩分が含まれているものも準備しています。大遠泳の時には、エネルギー補給のために飴を舐めますので、その練習も兼ねるように準備しています。

## 運動後リカバリー：豆腐白玉お汁粉



「海浜実習」のハイライトは大遠泳です。実習生は約2時間かけて由良の海を泳ぎます。当然、泳ぎ切った後は疲れて帰ってきます。そこで提供する的就是お汁粉です。お汁粉に入っている白玉を作る際に水分として豆腐を使って練ったものを使っています。それによって、たんぱく質も一緒に取れます。運動後にエネルギー回復と筋肉の修復の両方のリカバリーを目的にした補食となっています。

スポーツ栄養学科で学んだ知識や技能を活かせる場面の一つをご紹介します。実習生から「ドリンクありがとう」や「お汁粉美味しかったです」という言葉を直接貰えると、とてもやりがいを感じます。ぜひ、一緒にサポートしてみませんか？

