

杉並区立中瀬中学校 軟式野球部②

食育講習会を実施

2021年 11月28日(日)

11月28日(土)中瀬中学校において、3チームと保護者を対象に「食育講習会」を行いました。今回の講師は、管理栄養士・公認スポーツ栄養士の月野和美沙先生です。先生は、高校の教員としても25年間勤務されていました。その後も、山梨県に合宿所「シーガルクラブ」を開設し、「Twitter」や「Facebook」を中心に食事の大切さを発信されています。



強い身体づくりを目指すために必要なことは、「筋力トレーニング」と思いがちです。

しかし、それと同等に重要なものが食事となります。「筋肉・体の細胞は何でできているか?」その答えは、日頃食べているものが材料となります。つまり、栄養不足・偏りがあれば「筋肉・骨を作る材料がないけど、仕方ないよね、これで作ろう」と細胞が作られてしまうのです。また、身体の細胞は、常に入れ替わります。約1か月で50%ほどが入れ替わるということなので驚きです。だからこそ、食事への意識の違いで体格や身長・プレーの質・練習の効率が変わってくるようになります。

講習会の冒頭で、月野和先生から「食事に関して知識があっても、実践しないと何も変わらないです」とありました。ぜひ、今回の講習会を通して、食事に関し少しでも関心をもってもらい、実践してみようと考えている選手が増えればと願っています。

少しだけ講習の内容をご紹介します！！
オリンピックを目指している同世代にも同じことを伝えているそうです。

○朝食を抜くな！！(身体づくりや学習面に影響)

(「何も食べない」「主食のみ(パン・ごはん)」「主食+おかず」「主食+バランスの良いおかず」の順に学力に差があると統計にあるようです。月野和先生自らの教員生活を振り返っても実感があるとのこと。

※月野和先生からのワンポイントアドバイス「朝に種類が豊富な食事を用意するのは大変。夜ご飯を多めに作り朝食に食べさせると良い。」

○カルシウムは、成長期に必須アイテム(骨密度のピークを高めることができるのは、今だけ)

※それ以降は、骨密度の低下を遅らせることはできても上げることはできない。

○就寝1時間前のスマホ・ゲームは睡眠の質が下がる(睡眠の質は、身体づくりに欠かせません)

※とはいえ…あれば使ってしまうスマホ。親子でルールを設け、就寝1時間前に保護者に預けるようにする方法など工夫しているそう。

○嫌いな食べ物でも、自分に必要なものなら食べる(もちろん、体質的に合わない・アレルギーは厳禁です)※

自分自身のパフォーマンス・身体づくりに必要な栄養素であれば、我慢してでも食べていこうと指導しているそうです。



〒167-0022

東京都杉並区下井草 4-3-29

顧問：藤木・渡部・山水

TEL：03-3399-2196