

平成 30 年度 地域における男女共同参画促進を支援するためのアドバイザー派遣事業
第 1 回「スポーツ栄養学と楽楽ランニング」

事業報告書

日時	平成 30 年 11 月 18 日 (木) 14:00~16:00
目的	男女共同参画社会づくりにおいては、男女問わず一人ひとりが健康に対する意識を持ち生涯を通して健康で自立した生活を営み、豊かに過ごすことが大切である。 今回の健康教室では、生活習慣の改善に生涯を通じて取り組むことができるよう男女の身体的性差にも注目し、食事や栄養、トレーニングの方法などの知識をスポーツ栄養学とランニング基礎講座から身につける。
対象	栄養、健康、スポーツに関心のある方
講師	公認スポーツ栄養士、沖縄県体育協会スポーツ医・科学委員 徳山クリニック 管理栄養士 大城 ちか子 氏
会場	ているる 1F ふれあいサロン
参加者数	8 名 (女性 6 名・男性 2 名)
講演内容 (次第)	「身体をサポートするスポーツ栄養学」 栄養(食事)・運動(トレーニング)・休養(睡眠)はバランスよく ●主な栄養素のはたらきと多く含まれる食品 ●エネルギー必要量の推定 ●たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル摂取量目安 ●疲労回復おすすめメニュー ●水分補給のポイント ●目的別の食事ポイント ①持久力アップのための食事 ②筋力アップのための食事 ●女子選手の三大主徴 ●ロコモと栄養
講演内容 (概要)	●バランスのいい食事 主食+主菜+副菜+果物+乳製品だが、毎回つくる事は難しいので不足しがちな野菜や、海藻類を摂取することができる具沢山の汁物がオススメ。 野菜をしっかり摂る理由は、ご飯(炭水化物)をエネルギーに変えるためにはビタミン B 群(野菜)が必要不可欠なため。 朝食は 1 日の始め、ウォーミングアップの役目になる。朝食の主食はパンよりご飯食がオススメ。スポーツの中でも持久力を必要とするスポーツは糖質が多い食事がよい。カラダを作る時期の高校生スポーツ選手は「1.5 合のご飯」を食べないといけない。パン食にすると必要量が 6 枚切りを 5 枚なので摂取するのが大変。 疲労回復のオススメ食。カルシウムを摂取するときに乳製品が苦手な方は豆腐から摂ると良い。島豆腐が一番カルシウムが多い。島豆腐>木綿>絹 冬場だとチムシンジにしても良い。(レバ一、豚肉と野菜の汁物。沖縄での滋養食) ●女性選手の三大主徴 日本ではなかなか研究が進んでいなかったが、最近になりやっと研究が詳しく始まっている。激しい運動をする女子選手の利用可能エネルギーが不足すると→無月経→骨粗しょう症→疲労骨折しやすくなる。成長期に悪循環に陥るとホルモンのバランスが悪くなり不妊になる可能性も出てくる。

女子選手の種目で無月経が多いのは、体操、新体操などの審美系、陸上の中長距離選手。骨密度が決まるのは20歳くらいまで。生理がこないのが当たり前だと思っている女子選手が多いので、「運動量に見合った食事を取れているのか」「エネルギー量が足りているか」「生理がきているか」それを保護者や指導者が注意する事が必要。

●ロコモ予防

栄養面・運動面を見直すことで「健康寿命」をのばすことが重要。65歳までは太りすぎず標準体重に近づけましょう。75歳以上になると食事はしっかり食べましょう。低栄養にならないよう注意するのが大事。「たまご」は良質なたんぱく源。お肉を食べられないときは1日2個食べても大丈夫。必要なたんぱく質量は年齢に関係ないのでしっかり食べる事。動いて栄養をしっかり取る。一番いい運動はスクワット。

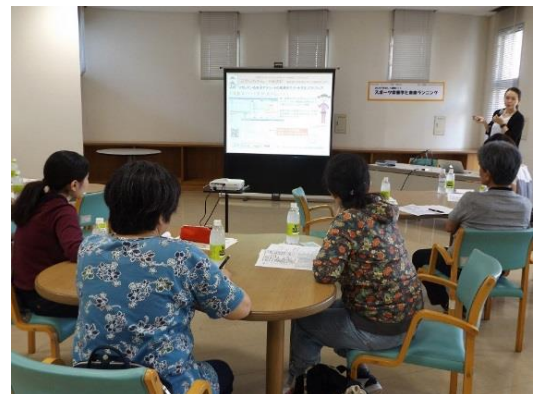
参加者の声

(自由記載欄より抜粋)

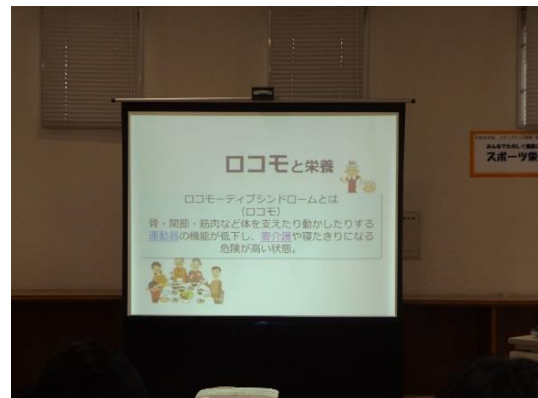
- ・お話がとてもわかりやすく勉強になりました。那覇マラソン前に聞けてよかったです。(走る主人に伝えます。今日のお話を参考に毎日の食生活を再確認してみます。ありがとうございます)
- ・生活習慣病の予防に役立てたいと思います。本日は貴重なお話をありがとうございました。
- ・とても勉強になった。栄養や食べることの重要性がわかった。食トレという言葉をはじめて知った。運動と食の関係がわかった。



徳山クリニック 大城 ちか子 氏



写真



主催等

主催：沖縄県・(公財)おきなわ女性財団
共催：内閣府
協賛：大塚製薬株式会社 協賛品「ボディメンテ」