

アスリートの栄養摂取を知り、体作りを学ぶ 「アスリートめし」をつくろう！！

京都光華女子大学（学長：高見 茂）は滋賀県立水口高等学校体との連携事業として体育クラス1年生の生徒42名に、アスリートにとって必要な食事を学び、調理する「アスリートめし」と題した講義を実施します。（担当教員：小島菜実絵 准教授）

■ 栄養補給の重要性や、食事を作る方々への感謝の気持ちを学ぶ

滋賀県立水口高等学校の体育コースでは高度な運動技術を身につけ、スポーツ分野におけるリーダーの育成を目指しています。本講義は、アスリートにとっての適切な栄養補給の重要性や、調理を通して日々応援して食事を作ってくれている家族に対する感謝の気持ちを醸成させることを目的とし、2022年度に初開催しました。3回目となる今回は、2024年4月に竣工した本学の新校舎「光耀館（こうようかん）」で行います。



昨年度の様子

■ 健康スポーツ栄養専攻の学生14名もサポート役として参加

本学の健康科学部 健康栄養学科 健康スポーツ栄養専攻では2コース制の深い学びで、スポーツ・栄養教育の両面から人々の健康をマネジメントする人材を養成しています。「スポーツマネジメントコース」では人々の健康状態や生活習慣、運動量に合わせて、適切な栄養素を摂取するための食事や栄養補給の方法を学びます。「食マネジメントコース」は栄養士の立場から「食」をトータルプロデュースし、フードビジネス分野で活躍できる人材を育成します。

本企画では健康スポーツ栄養専攻の学生14名が高校生のサポート役として参加し、将来に活かすことができる実践的な学びを展開します。

■ アスリートにおける食事の重要性

スポーツに取り組む人における食事は、パフォーマンス向上、体調維持・改善、筋力アップ、ケガの予防など、競技を長く続けるための重要なファクターです。

『どのような栄養素を、どの程度、体内に取り込むことができれば良いのか？』

『取り込んだ栄養素を十分に生かすことが出来る効果的な摂取のタイミングとなっているか？』

『1日3食（以上）摂取が必要な中で、実施可能な食材や調理方法か？』

など、アスリートにとって日々の食事は練習と同じくらい大切なものであることの理解を深めます。

■ 「アスリートめし」概要

【日時】7月10日（水） 9:50~12:55

【場所】京都光華女子大学 光耀館 4階 食物実習室（京都市右京区西京極葛野町38）

【担当教員】本学 健康栄養学科 小島菜実絵 准教授

【献立】あさりごはん、鶏のピリ辛スープ、コロコロサラダ、小松菜の味噌汁

【タイムテーブル】

9:50	水口高等学校 本学到着
10:10	調理開始
11:30	喫食及び本日のメニューについて説明
12:20	大学説明
12:35	キャンパスツアー
12:55	解散

報道各社におかれましては、ぜひ、取材のご検討をよろしくお願い申し上げます。

「取材に関するお問い合わせ」

京都光華女子大学/短期大学部 入学・広報センター 担当：藤尾

[TEL] 075-312-1899 [FAX] 075-312-5594 [E-mail] hkk@mail.koka.ac.jp [URL] <https://www.koka.ac.jp/>