

ジュニア期におけるスポーツと栄養

スポーツ栄養は、スポーツ選手が試合で最大限能力を発揮したり、ケガを予防して質の高いトレーニングを実施し、競技を長く続けられるようにするための食事術です。

スポーツ選手の中には試合当日の食事ばかりを気にする方がいますが、日々疎かな食事でその日だけバランスの良い食事をとったとしても意味がありません。

スポーツ栄養は「食育」のベースがあり、その上で初めて成り立つものです。

特に身体と心の成長期は、未来のアスリートになるための“土台”をつくる大切な時期です。成長期の子供たちに、スポーツを通じて食と栄養の正しい情報を提供し、自立心を向上させるためのヒントをこれまでの研究成果から科学的な根拠をもとにお話しします。

