

「スポーツ栄養研究会 平成 28 年度総会」

平成 28 年 5 月 19 日（木）ドーンセンターにおいて、スポーツ栄養研究会平成 28 年度総会、並びに講演会を開催した。

【総会】

1) 会場 ドーンセンター中会議室（19：00～20：45）において開催する。

○平成28年度事業計画

開催年月日				内容
H28	5	19	木	【総会】平成28年度総会 【講演会①】「アスリートが知っておきたいサプリメントについて」 (株)明治 関西支社 寺東詩織氏 【講演会②】「スポーツ栄養士として活躍するためには」 公認スポーツ栄養士 大埜礼華氏
	7	21	木	【講演会】第一回「佐藤教授の白熱運動生理学教室」～認知機能を高める・心を平静にする～ 大阪産業大学人間環境学部 スポーツ健康学科 教授 佐藤真治氏
	9	15	木	【講演会】「未定」 大阪体育大学運動栄養学 教授 岡村浩嗣氏
	11	17	木	【講演会】「未定」 FREC (株) 代表取締役 馬淵恵氏
H29	1	19	木	【講演会】第二回「佐藤教授の白熱運動生理学教室」～遺伝子ってなあに？・運動するのに最適な時間は？～ 大阪産業大学人間環境学部 スポーツ健康学科 教授 佐藤真治氏
	3	16	木	スポーツ栄養研究会 活動発表・活動検討会

2) サポート活動

大学ハンドボール部

【講演会①】

「アスリートが知っておきたいサプリメントについて」

(株)明治 関西支社栄養営業一部 寺東詩織氏

サプリメント（特にプロテイン）の特性について詳しく講演いただきました。まずは「栄養フルコース型」の食事が基本である。しかし、食事で充足できない栄養素がある場合にその不足する栄養素を補うことや、競技力向上のために「サプリメント」を使ってもらいたい。

スポーツ選手の必要たんぱく質は2g/kgであること、また運動後30分以内（ゴールデンタイム）にたんぱく質補給が体づくりに重要であることなどから「プロテイン」を活用するのがよい。

「プロテイン」を選ぶときのポイントは4つ。

①素材として「ホエイ」か、または「ソイ」のどちらにするかその特徴を知って選ぶ。

②たんぱく質の含有率などにさまざまなものがあり、競技特性によって選ぶ必要がある。たんぱく質含有率が、瞬発系は78%、持久系は65%、両タイプのものは74%というようなものがある。

③たんぱく質以外の特定の栄養素も補うものがあり、ジュニア向けや競技中にエネルギー補給が必要な方向けのものなどがある。

④「飲みやすさ」や「好み」を考慮し、さまざまな味のものを取り揃えている。また、プロテインを溶かすものによって、疲労回復が期待できるメリットがあるものや、吸収に時間がかかってしまうデメリットがあるものなどさまざまである。

最近、体脂肪燃焼促進・抗疲労として注目されている「V.A.A.M」はスズメバチの生態研究から誕生した。スズメバチが幼虫から受け取る分泌液の主成分（17種類のアミノ）の混合物である。

それぞれのサプリメントの特徴を踏まえて選んでもらいたい。

【講演会②】

「スポーツ栄養士として活動するためには」というテーマで当会員である大埜礼華（公認スポーツ栄養士）にお話を伺った。

公認スポーツ栄養士になるための手順や経験談を伺い、公認スポーツ栄養士がどういうものか理解を深めることができた。

また、サポートにおいては、キャリパーなどによる身体測定を正確に測定することは重要であるが、測定は熟練を要する。その測定資格であるISAK(国際キンアンボソロメトリー推進学会)の「ISAK認定国際身体計測技師」についても紹介いただいた。

サプリメントの必要性を見極め、さまざまな角度からのスキルアップが必要であることを再確認することができた。

(文責 地活 捧 園子)