

# 中学生の部活動をサポートしています

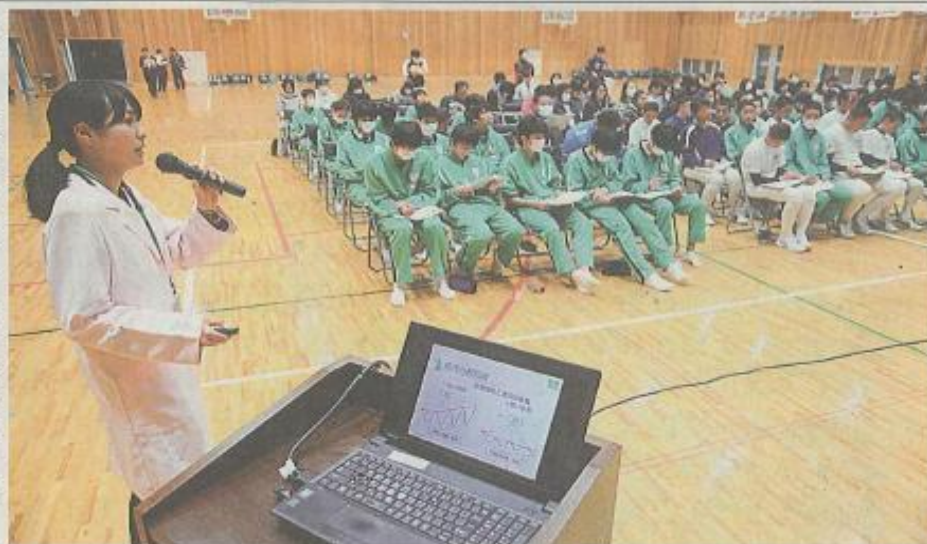
中学生の成長  
良い食事助言

浜名中でセミナー

浜松市浜北区の市立  
浜名中で7日夜、スポ  
ーツ栄養セミナーが開  
かれた。同校運動部の  
生徒と保護者約130  
人が、杏林堂薬局の管  
理栄養士相羽里咲さん  
から成長のためにバラ  
ンスの良い食事を取る  
よう助言を受けた。

相羽さんは「食事だ  
けで試合に勝てること  
はなくとも、食事で負  
けることはある」と強  
調。タンパク質につい  
て、過剰に摂取しても  
筋力は上昇しないと指  
摘し、糖質と一緒に運  
動直後に取るよう勧め  
た。

セミナーは総合エネ



ルギー会社エネジ  
ン業「部活動サポ  
ート企  
画」の一環で開いた。  
(中区)が地域貢献事

相羽さん(左)の話を聞く生徒ら＝浜松市浜北区の浜名中



## 『スポーツ栄養セミナー』

地元企業・団体と協力して、食事療法やトレーニング方法を実践形式で伝え、  
がんばる部活動中学生をサポート今回は杏林堂薬局の管理栄養士さんが浜  
名中学へ行き、食事の大切さを詳しく解説いたしました！

平成31年(2019年)3月9日(土)

静岡新聞掲載



