

バランス良い食事 バレー部員ら学ぶ

西区の2校

浜松市西区のオイスカ浜松国際高と湖東中の女子バレーボール部員を対象にしたスポーツ栄養講座がこのほど、同高校で開かれた。両校の約30人がバランスの良い食事について学んだ。

管理栄養士が講師を務め、練習の前後に栄養を補う「補食」の必要性などを解説し

た。部員は直近の食事
をシートに書き出した。
改善点を話し合っ



講座は部
活動サポー
ト企画とし
てLPガス
販売のエネ
ジン(中区)
が企画し
た。
食事の改善点
について話し
合う部員は浜
松市西区のオ
イスカ浜松国
際高