

# 部活動サポート企画「スポーツ栄養セミナー」を開催！

## 栄養補給の大切さ知って オイスカ浜松国際高で運動部員らにセミナー

LPガス販売のエネジン（浜松市中区）はこのほど、同社の「部活動サポート企画」の一環として、スポーツ栄養セミナー

を西区のオイスカ浜松国際高で開いた。同校の女子バレーボール部員と、地元女子バレーボールクラブ「ルース」の小中学生

栄養補給の大切さを解説したセミナー。浜松市西区のオイスカ浜松国際高



LPガス販売 エネジン

や保護者ら計約20人が参加した。

杏林堂薬局の管理栄養士の坪井ゆりさん、川崎里咲さんが講師を務め、エネルギー不足が続くと運動パフォーマンスが低下するほか、学業にも悪影響が出ると指摘した。栄養補給、運動、睡眠のバランスを保ち、「個人の最大限の体格をつくるのが大切」などと呼びかけた。

手軽に用意できる補食の調理実習もあり、参加者はブルーベリーチーズ蒸しパン作りに挑戦した。

静岡新聞に、部活動サポート企画『スポーツ栄養セミナー』の様子が掲載されました。

オイスカ浜松国際高校のバレーボール部員と、地元の女子バレーボールチーム「ルース」の小中学生・保護者を対象に、栄養補給の大切さについてセミナーを開催いたしました。

杏林堂薬局の管理栄養士さんより、エネルギーがいかに運動パフォーマンスに繋がるか、学業に影響が出るかをお話いただき、手軽にできる補食の例として、ブルーベリーチーズ蒸しパン作りも行いました。

このような機会には、生徒にも保護者にも関係者にも、新たな課題や発見がうまれます。

うまれた課題の解決をし、部活動や地域のスポーツクラブを長い目でバックアップしていくことでスポーツを通して学校や地域が活性化することを目指していきます。

令和5年(2023年)12月3日(日) 静岡新聞

