

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



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。

LPガス販売エネジン

2023年（令和5年）12月3日（日）静岡新聞