

# 令和7年度 スポーツ協会ニュース

No.	7-⑫
行事名	板橋区スポーツセミナー 第2講座 「スポーツ栄養学 ～食べるから強くなる 高校生アスリートの食事～」
日時	令和7年11月14日(金) 18:30～20:00
会場	板橋区立文化会館 4階大会議室
主催	板橋区 公益財団法人 板橋区スポーツ協会

令和7年11月14日(金)午後6時30分から「スポーツ栄養学～食べるから強くなる 高校生アスリートの食事～」というテーマで板橋区スポーツセミナー第2講座が(公財)板橋区スポーツ協会総務部天河 淳理事の司会で開講されました。参加者は88名(スポーツ協会82名、一般区民6名)でした。



## \*\* 講師紹介 \*\*

### 太田 智子氏

(株)明治 管理栄養士 JATI 認定トレーニング指導員(JATI-ATI)  
ザバスやVAAMで知られる株式会社明治で、スポーツ栄養の普及活動を担当している。高校や大学、ジュニアチームなど、関東エリアの部活生徒を中心に、スポーツ選手に対しての必要な栄養情報を提供し、栄養セミナーやサポートを行っている。また、マラソンイベントなど一般のスポーツイベントなども担当している。

#### 《講義のテーマ》

「高校生アスリートにとっての、スポーツ栄養の重要性」  
「アスリートが取り組んでいる栄養バランスの良い食事とは」  
「スポーツサプリメントの考え方・活用の仕方」

人間に必要な3点セットとして「食事(栄養)」「睡眠(休養)」「運動」があり、【心：強い気持ち】【技：練習・本番】【体：基礎体力作り・コンディショニング】を整えることでパフォーマンスが向上し、目標達成へとつながっていきます。その土台となっているのが【体】であり、食事や睡眠が大きく関係しています。

また、運動をすることでエネルギーが減り、それを補うために多くの栄養が必要となります。高校生アスリートは「成長」と「運動」の両方の栄養が必要となり、どのタイミングで補給するかにも大きなポイントがあります。5大栄養素【炭水化物(糖質)】【脂質】【たんぱく質】【無機質(ミネラル)】【ビタミン】をバランスよく摂ることを心がけ、朝・昼・晩の3食以外の栄養補給は【補食】として炭水化物とたんぱく質を上手に摂ると良いとのことがありました。

高校生に限らず、長くスポーツを楽しむためにも、常に良いコンディションでパフォーマンスを向上できるように、「食事」に気を付けてみてはいかがでしょうか？

(写真・文：浅賀公子)



セミナー会場 受講者の皆さま



左から吉田副会長、太田講師、  
安田専務理事、天河理事