

2008年度ジュニア強化指定選手 春季研修合宿での食事

2009年2月18日(水)～2月22日(日)
JALプライベートリゾートオクマ

沖縄で行われた2008年度のジュニア合宿での食事の様子をご紹介します。
今回沖縄合宿に参加したほとんどの選手は1月4日～6日にナショナルトレーニングセンターで行われた合宿にも参加しており、そこで栄養セミナーを受けていました。今回はおさらいの意味もこめて管理栄養士が合宿に同行し、選手の食事のとりかたを細かくチェックしました。



食事は毎食バイキング形式でした。そのため、選手が自分で何が必要なのか考えて選ぶことが大切になります。

ゴーヤチャンプルー
ルーや島豆腐、
軽パイヤなど
沖縄ならではの
料理もたくさん
出ました。



ゴーヤチャンプルー



島豆腐

スポーツ選手の食事は主食＋主菜＋副菜＋乳製品＋果物をそろえた食事を毎食とることが基本になります

(<http://www.rikuren.or.jp/medical/syokuiku.html>)

ジュニア選手の食事の基本参照)



はじめはこのような食事をしていた選手も意識をするようになるとバランスよくとれるようになりました。



合宿後半では選手の食事の選び方がとても良くなりました。



合宿時だけでなく、常に食事の基本型を意識することが大切です。食事もトレーニング同様長く続ければ続けるほど効果が出ます。どのような場面でも自分の身体に適切な食事を選ぶことができるよう、普段から心がけましょう。