高大連携授業

乙訓高等学校ではスポーツ健康科学科を中心として高校と大学・専門学校と連携した高大連携授業、企業の研究者の方をお招きして講演会を行う産学連携授業を展開しています。

令和元年 11 月 26 日（火）対象：スポーツ健康科学科 1 年生

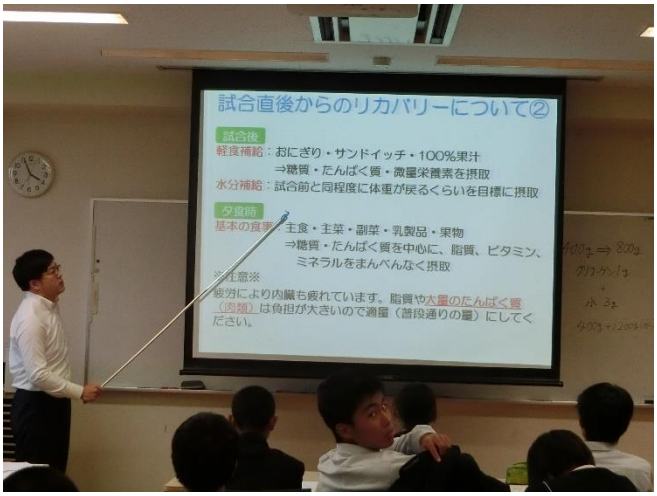
「スポーツ栄養学　の応用編」

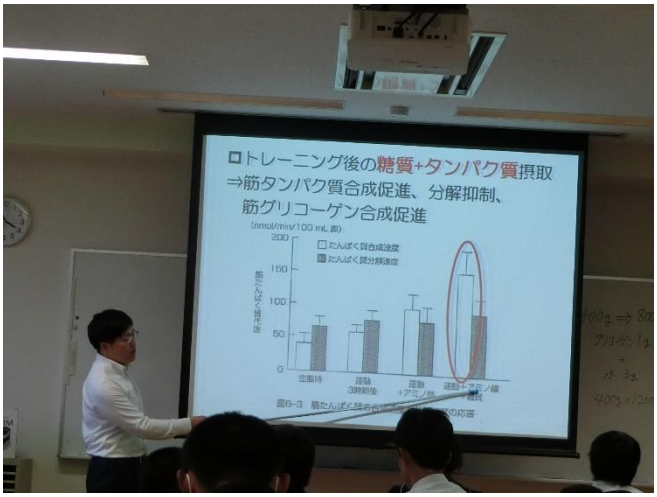
大和学園京都栄養医療専門学校　増田友輔先生

先週の基礎編に引き続いてスポーツ栄養学の応用編についてお話しいただきました。

「試合当日の食事の摂り方」、「試合直後のリカバリー（回復）について」、「身体のコンディションを知る一つの方法として貧血のチェックの大切さ」について簡易に貧血の程度を知ることができる機器を使って詳しく解説していただきました。

スポーツ健康科学科の生徒（1 年生・2 年生）は２月に京都栄養医療専門学校に行き、「試合期の食事」、「体つくりの食事」、「貧血予防の食事」をテーマに調理実習を行う予定です。


試合直後からのリカバリーについて②
試合後
軽食補給：おにぎり・サンドイッチ・100%果汁
⇒糖質・たんぱく質・微量栄養素を摂取
水分補給：試合前と同程度に体重が戻るくらいを目標に摂取
夕食時
基本の食事：主食・主菜・副菜・乳製品・果物
⇒糖質・たんぱく質を中心に、脂質、ビタミン、ミネラルをまんべんなく摂取
※注意※
疲労により内臓も疲れています。脂質や大量のたんぱく質（肉類）は負担が大きいので適量（普段通りの量）にしてください。


□トレーニング後の糖質+タンパク質摂取
⇒筋タンパク質合成促進、分解抑制、
筋グリコーゲン合成促進
（nmol/min/100 mL 脚）
たんぱく質合成速度
たんぱく質分解速度
200
150
100
50
0
空腹時
運動3時間後
運動+アミノ酸
運動+アミノ酸+糖質