

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。

日 時：令和8年2月10日（火）

対 象：スポーツ健康科学科2年生

内 容：「スポーツ栄養学 アスリートの食事、調理実習に向けて」

講 師：大和学園京都栄養医療専門学校

植杉 優一 先生（管理栄養士・公認スポーツ栄養士）

前半は、「基本の食事とは何か?」、「必要なエネルギー量を摂取するための食事の量は?」、「毎日体重を量ることによるコンディションの把握の大切さ」、「スポーツ選手に必要な栄養素、3食以外の補食の摂り方」等について詳しく解説していただきました。

後半は、調理実習に向けたグループ分け、仕事内容と分担等について諸注意がありました。



