

# (公社)愛知県栄養士会 スポーツ栄養委員会

## 【活動の流れ】

外部（スポーツ団体・選手・企業など）

↓ 依頼

(公社)愛知県栄養士会

↓

## スポーツ栄養委員会の登録者

①公認スポーツ栄養士

②認定管理栄養士・栄養士

（健康スポーツ）

③本栄養士会開催のスポーツ栄養講座  
受講済みの管理栄養士・栄養士

※①～③の方が優先となります。

上記以外の管理栄養士・栄養士の方は、  
是非、③の講座を受講してください。

## 【背景】

近年では、子どもの遊びやスポーツ、高齢者の余暇活動まで、身体活動における栄養摂取に大きな関心が寄せられています。

## 【活動目的】

スポーツ栄養委員会は、他職種と連携し、スポーツ栄養の普及を目指します。さらに、**スポーツ栄養マネジメントを通して**、健康保持・増進、パフォーマンス向上のサポートをします。

スポーツ栄養マネジメントの経験者、スポーツ栄養に興味のある方は、  
**まずは「栄養ケア・ステーション」登録を！！**

現場経験がない方でも、スポーツ栄養講座には、現場実習の講座があります。是非ご活用ください。

## 【活動内容】

### 1. スポーツ栄養に関するアドバイス・相談

・各地域スポーツクラブ、各競技団体、県スポーツ協会、小中学校・高校・大学の部活などと連携を図り、定期的にスポーツ競技者に対する栄養・食事アドバイスを行います。また、これらの団体や個人からの栄養に関する相談を受けます。



体育館で栄養相談



選手の食事チェック



グラウンドで栄養教育

## 2. 料理教室、栄養教室などの企画・運営

・各地域スポーツクラブ、各競技団体、県スポーツ協会、小中学校・高校・大学の部活などと連携を図り、選手が自ら料理を学び体験します。



スポーツ少年団の調理実習



子ども達で作った料理



食事調査

## 3. 講演会講師

・県民を対象としたスポーツ栄養講座を開催します。専門的なセミナー・研修会の講師も勤めます。



スポーツ栄養講座



実践コース



スポーツ協会にて栄養講座

## 4. 生活習慣病・フレイル予防の栄養指導

・生活習慣病、低栄養、フレイル、転倒、軽度認知障害など運動や栄養による介入が有効である疾病予防・介護予防についても栄養面で対応します。



認知障害予防教室

## 5. その他

・料理開発、啓発用のチラシ作成など、スポーツ栄養の情報を発信します。



野菜の肉巻き



スポーツ協会広報誌



枝豆つくね