令和８年 第２回目

ギラヴァンツ北九州
選手への栄養指導

夏の今を乗り切るための栄養学

九州女子大学 家政学部栄養学科 巴 美樹 教授

日時: 令和８年７月23日(木)
16:30～17:30
場所: 弘明館 1F B101 教室
対象: トップチーム８名

夏はアスリートにとって最も疲労が溜まりやすい季節です。そこで、ギラヴァンツ北九州の選手を対象に、巴教授による第 2 回栄養講習会「夏を乗り切るための栄養学」が開催され、「①睡眠」「②ビタミン・ミネラル」「③夜の食事」「④水分管理」の４つに絞って講義されました。

講義が始まると、選手たちは私語することなく真剣に耳を傾けていました。特に「睡眠は最大のリカバリー」という話では、前のめりになって聞く姿が印象的でした。最新のスポーツ科学では、アスリートに必要な**睡眠時間は 9～10 時間**とされています。**仰向けになることで血流が良くなり**、深い睡眠では**成長ホルモン**が大量に分泌され、**筋肉や細胞の修復**が進みます。睡眠不足は疲労物質の蓄積や集中力低下につながるため、夏こそ「しっかり寝ること」が最も重要！！と選手へ力強いエールをおくられました。

次に、代謝を支えるビタミンとミネラルの話では、ビタミン B_1 が不足すると糖質が代謝できず、**乳酸**が溜まりやすくなります。また、汗と一緒に失われるカリウムは夏バテの大きな原因。さらに、夜の食事は「リカバリー」として非常に重要です。運動後の身体は酸化ストレスや炎症が溜まり、血液が酸性寄りになっています。これを**中和してくれるのが野菜**、そして魚の EPA・DHA にも抗炎症作用があり、翌日の疲労を

軽くする助けになります。選手たちも「夜に野菜や魚を増やしてみます」と前向きな反応を見せてくれました。

　最後に水分管理。水だけでは脱水が進むことがあり、ミネラル補給が欠かせません。ここでは、**水分とカリウムを同時にとれる**旬の食べ物として**スイカ**をおすすめし、実際に選手の皆さんに食べてもらいました！

　「甘くて食べやすい」「これなら練習後に続けられそう」と笑顔が広がり、会場の空気が一気に和らぎました。講義後、選手からは「今日の内容をすぐに実践したい」「夏の疲れが取れない理由が分かった」といった声が上がり、学びを自分のプレーに生かそうとする姿勢がとても頼もしく感じられました。

　講義後、栄養学科の学生は前回の食事調査および体組成データをもとにしたフィードバック内容を確認し、**第２回目の食事調査を実施**しました。聞き取りは非常にスムーズで、**生活背景や前回の指導内容**を踏まえて質問できており、選手との信頼関係が確実に築かれている様子でした！