自由ケ丘高校 硬式野球部の高校生 35 名、保護者 16 名を対象に、九州女子大学 家政学部 栄養学科 巴 美樹 教授による栄養講習会が開催されました！

まず、アスリートの体づくりは体重だけで判断するのではなく、筋肉量、体脂肪量、除脂肪量などの**体組成**を把握することが重要であると強調しました。ベストな体組成は競技種目や個人の体質によって異なるため、まず自分にとって最適な状態を知ることが、パフォーマンス向上の第一歩になります。さらに、これまでの栄養指導の実績から、理想の体組成に近づくためには**朝食**が極めて重要であることを伝えました。朝食からのエネルギー摂取量が少ない場合、身体は不足したエネルギーを補うために筋肉を分解して使おうとするため、結果として筋肉量の減少につながります。一方で、夕食に偏ってしまうと、使いきれなかったエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。

高校生、保護者ともに**「朝食を抜くと筋肉が減る」「夕食に偏ると脂肪が増える」**という具体的なメカニズムは、日常の食習慣を見直すきっかけになったようで、表情が一気に引き締まったのが印象的でした。

また、エネルギーづくりには ビタミン B_1 が必要で、足りないと糖質が代謝できず乳酸がたまり疲れやすくなること、さらに、夏は疲労が出やすいため、野菜が酸性に傾いた体を中和し、血液をアルカリ性に保つこと、も強調されました。

最後は**睡眠**の重要性について、大谷翔平選手の睡眠習慣や、睡眠不足がパフォーマンスに与える影響を例に、身体の回復に不可欠であることが説明されました。横になることで**血流が整い**、**成長ホルモン**が筋肉の修復を進める仕組みが語られると、保護者、高校生ともにメモを取りながら姿勢を正して聞き入っていました。

体組成を測定し、その結果をみながら栄養指導を行っている様子

☆硬式野球部の顧問、監督、コーチからのコメント☆

たった1時間の中に沢山の学びがありました。
栄養学を学んだのと学ばなかったとでは今後の子供達の身体が違ってくる事が知れました。栄養バランスを考えた食事に変えていきたいです。また、巴先生へ個人指導とかして頂けたらいいなと思います。

食事に対しての意識、選手・保護者の現状が分かり、選手の身体の細さ、パワーのなさの理由が本当に悩みだったのですっきりした思いです。常に継続して選手の食事に対する意識を高めるために今後も講義をお願いしたいです！

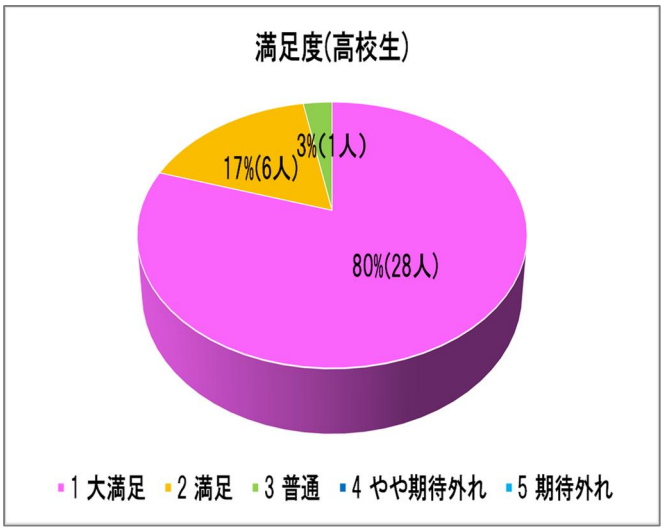
何をどのくらい食べたらよいか魚肉ソーセージのカルシウム量など具体的に教えてもらいました。大学時代、体組成を計って食事改善をしていました。今回詳しく栄養について学ぶことが出来ました。体が変わりドンドン強くなった大学時代のように高校生へ食事の大切さを伝えていきたいです。

教頭
硬式野球部　顧問
福江　展之　先生

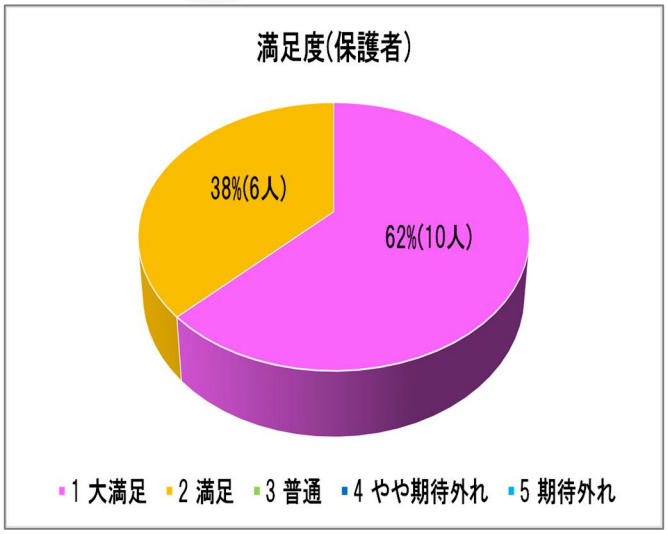
硬式野球部　監督
西尾　竜馬　先生

硬式野球部　コーチ
上原　賢勇　先生

☆高校生・保護者からのアンケート結果☆



n=35



n=16

1. 満足した理由

高校生
・一つ一つの例を詳しく説明してくれて、成功例も教えてくれて、とても興味がわきました。 ・ソーセージをもらってとても美味しかったのでとても良かったです。
栄養の摂り方やスポーツをするにあたっての体づくりや体力づくりについて学べたから。
自分は夏の練習の時は全く朝ごはん食でなくて、昼と夜しか食べていなかったけれど、今回の講義を聞いてしっかりと朝・昼・夜、バランスの取れた食事をして体つきをよくしていきたいです。
自分の食生活を見直すきっかけになったから。
何を食べたらいいのかわかることができたし、どのように体を大きくすればよいかの方法を知れたので良かったです。
自分がなぜ体重が増えないのかなどを知れた。
自分のパフォーマンスをよくするための食事を知れたのでよかった。
・これまでの経験を使って効果が出やすい方法を知れたこと ・集中力を持続させるための方法
ご飯の取り方や何を食べたらよいのかがわかりました。
どうやったら太ることができるのかなどを知ることができた。朝ご飯を摂ることの重要性がわかった。
栄養の摂り方や体づくりのことについて知れたからです。
朝ごはんを沢山食べないといけないと知れたのでこれからたくさん食べようと思いました。 22時には寝て、パフォーマンスが上がるようにがんばろうと思いました。
青魚や野菜をしっかり摂って健康に良い食事を心がける。
説明が分かりやすく実践しやすいようなことばかりだったので、熱心に聞くことができたから。またプレゼンをして下さった人の説明がとても良かったから。
体重を増やしたいなと思っていたので、今回の講義で分かった食事の摂り方を参考にして増やしたい。
説明が分かりやすく、今後に生かせるような、大人でもためになるから。
今まで、自分の食事の栄養とかをあまり考えたことがなかったから、今回の講義のおかげで何が必要なのか、何が摂りすぎはよくないのかを知ることができました。
ビタミンD 、魚、ビタミンB、亜鉛が大事。
今回の講義を聞いて初めて知ったことや興味を持ったことがたくさんあったから。
スポーツをするには食事をしっかり取ることが大切なんだなと思いました。トレーニングをすることだけでなく食事や睡眠もしっかり取ることが大切なんだと思いました。
今回の講義を通して、筋トレと栄養は一番繋がっており、ただ筋トレをするだけでは体づくりをすることができないと知ることができたから。
自分の朝ご飯の量がどれだけ少ないかがわかった。自分の食生活を変えれる講義になった。
・自分に足りないところなど知ることができたから。 ・試合前のコンディションの上げ方など知ることができたから。
身体を良くするために、大切なエネルギーやビタミンなどの栄養を摂取できるご飯を知ることができた。 日本一になるための食事、睡眠を知れたから。　夜遅くまで起きないことがなぜよいのか知れた。 魚も食べること。
講義を通して、食事・睡眠について学ぶことが多かったから。日常生活で簡単に実践できることが多かったから。
知らなかったこととかを知ることができたから。身体のことで悩んでいたからいい機会になった。
食事について大切なことがたくさん知れた。
自分の中では栄養バランスをよく摂れていると思っていても講義を聞いて、自分の食事バランスを振り返ると、足りない栄養素などを知ることができた。
とてもわかりやすく写真や絵を使って説明していて聞いてて面白かったです。
・食べないといけないものなどがわかった。・自分の体をしっかりと理解したい。 ・朝ごはんの大切さがよくわかった朝ごはんの大切さがよくわかった。 ・夏はとにかくカルシウムやビタミンD・Kをしっかり摂ることが大切。
今までは自分の好きなものしか食べてなくて全然体重が増えなかったけどその理由を今回の講義で知ることができた。もっと食生活をピンかけて体を大きく強くしたい。
なんで体がだるくなる時があるのかなどが分かりました。朝ご飯をいっぱい食べる。豚肉やフルーツが良いことがわかってよかった。
牛乳を飲んでいたらタンパク質は足りていると思っていたけど魚も必要だと分かったので食べるようにしたいです。食事の時に量も多く食べることができないので、マヨネーズなどのカロリーの高いものをかけてカロリーを多く取るようにしたいです。

保護者・教員
食事は毎日の積み重ねだと実感しました。
食事の大切さを改めて理解しました。 今日の話を聞いて本人の意識が少しでも変われるのでは、と思います。
とても分かりやすかったです。もっとお話を聞きたいと思いました。
食事作り（何を使って食べさせたらよいのか体作りができるのか）に対して悩ましく思いながらも何もできていなかったが今日の話はとても刺激と学びになりました。難しいことではないこともよくわかりました。家族の体力作りと健康を改めて考えるきっかけになりました。
特に朝食を子供があまり食べないので、野菜ジュース・ウィンナーなど食べさせようと思います。
お話が面白かった。メモを取っていると画面をじっくり見られなかったのが残念だったのでまた講義を受けてみたいです。
子供の好き嫌いで摂取しきれていないものがあったのですが、それが必要だとわかり、少しずつでも摂取させていきたいと思いました。
食トレは大切だと思っていましたが、親子でなかなかやり切れずにいたので、今回の勉強会はとても役に立つ内容で良かったです。朝ご飯が少なかったので明日から量を増やし、野菜と果物をプラスします。
息子が自覚したこと。栄養バランスや睡眠は、本人が自覚しないとできないので、ありがたかったです。
体重増やすことじゃなくバランス大事
朝ご飯が全く足りてないこと。青魚と野菜をもっと取るように一日4回食事を摂るように心がけます。
朝食が大切なのは分かっていたが、改めて学ぶことができたのでよかった。
先生のお話が面白い。わかりやすく説得力がありました。
何をすれば良いか、今日からできる食事を提示して頂いて分かり易かった。

2. 学んだこと･印象的だったこと

高校生
全ての食材に大事な栄養があると知りました。特に印象的だったのがサッカー選手や野球選手どちらの例も魚類や果物を摂取してなかったことです。一つ一つの食べ物で、少しでも怪我や病気がなくなるので食べたほうがいいと知った。
一日250gのお米を6～7杯摂らなければならない。 ･朝ご飯をしっかり食べる。ビタミンは大切。豚肉はとても良い。 ･一食、1166cal を摂らないといけない。 ･4回に分けて食事をすれば良い。 ･寝ると血流が良くなる。成長ホルモンが23時にたくさん出る。栄養とトレーニングと睡眠が大切。
しっかりと毎日朝ごはんを食べて夏は野菜や果物を食べるといい。 豚肉は毎日食べたほうが良い。栄養と睡眠とトレーニングは大事。 自分たちは3500kcal取らないといけない。 自分たちに必要な睡眠時間は9～10時間。
朝ご飯をしっかり食べないといけないことを学んだ。また白米を一日に六杯ぐらい食べないといけないことがわかった。豚肉を夏しっかり食べないといけないことを学んだ。寝ることがとても大事だということが学べた。
ミネラルを摂らないと筋肉がつかない。一日3500kcal。試合前は吸収しやすいもの。ビタミンB1は豚肉が大事。朝ごはんで二杯は絶対必要。果物は大事。等が一番大事。効率的に疲労を取れる。脂肪は必要。いりこや日光を取ることが大切。ビタミンDかKがないと骨が丈夫にならない。4回に分けて食べるとベスト。魚大事。9～10時間寝るのがベスト。野菜は乳酸を分解。
肉と野菜をバランスよく食べると体が大きくなることを知りました。
･朝ごはん2杯は絶対。一日6～7杯 ･朝に果物、野菜を摂る。 ･朝ごはんをしっかりとる。 ･きつくなった時にエネルギーを摂る。 ･カルシウム、ビタミンD ･睡眠一日9～10時間、最低8時間
朝ごはんをしっかり食べるのが大事 一日3500kcal 鶏肉より豚肉、魚を魚を食べる タンパク質が大事 ビタミンD、カリウム
･朝ご飯をしっかり取ること ･糖質不足にならないようにこまめに糖質を取る ･ビタミンB_1を摂らないとエネルギーが不足する ･ビタミンB_1を摂れないと乳酸が溜まってしまう ･豚もも肉にB_1が安くて摂りやすい ･ビタミンDがカルシウムの吸収を助け、ビタミンDが骨を丈夫にする ･カルシウムは集中力を保つのに重要 ･乳酸を分解するには野菜が重要 ･23時に成長ホルモンが出るから22時には寝た方がいい。
糖質が不足すると筋肉が落ちる。

カリウムが足りない（足がつるとき） 糖がいる 糖質が不足すると筋肉の蛋白質が不足する、ビタミンCを摂る、ビタミンB1を摂る（豚肉） 朝ご飯を食べる
朝ご飯をしっかり食べる。食べないと体脂肪が増える。野菜や魚をしっかり食べる。しっかり食べないと怪我が治らない。
朝ご飯が少ないと太る。 運動後にはタンパク質（プロテイン）だけでなく糖質も一緒に摂取する。ビタミンD、カリウム、魚、卵、干し椎茸、ほうれん草 23時ぐらいに成長ホルモンがいっぱい出るから寝た方がいい。
・朝ご飯をしっかり取ることが重要。 ・睡眠は10～12時間。 ・カップ麺を食べることでカルシウムがベンと一緒に流れる ・青魚や野菜をしっかり摂る。 ・乳酸を摂るには野菜を食べるしかない
・バランスの良い食事というのは、エネルギー・タンパク質・ミネラルがきちんと摂れていること。 ・朝ごはんは米を二杯食べないといけないこと。 ・肉は豚肉を摂る
筋肉が糖に変わるということが印象的だった。
糖や野菜、ご飯を多く食べること 魚肉ソーセージ牛乳3個分 タンパク質多く摂るとよい ご飯多く摂る 4回に分けて食べる カルシウム大事 人、弱アルカリ性 8時間以上睡眠をとる
今まで糖質などの栄養を摂ることは大切だとは知っていたけれど、その糖質を摂る食品にも気を付けることが大切だと学ぶことができました。
糖質大事 朝ごはん2杯 豚肉大事 1166kcalの食事を摂る 魚肉ソーセージがいい カリウム摂る 野菜ジュースがいい 魚と野菜を摂る 睡眠は大事
しっかり食べているつもりだったけれど、全く足りていないということ、睡眠時間が全く足りていないことがわかった。
糖質が大事 朝食では800kcal以上 睡眠をしっかり摂る 豚肉を食べることが大事（ビタミンB1が多い） 魚肉ソーセージは牛乳3本分 10時間寝るとパフォーマンスが上がる
朝ごはんを食べることが大切 ご飯を一日7～8杯食べる 糖質不足だと体脂肪が落ちる 鶏肉ではなく豚肉を食べる 疲れたら夜は野菜を食べる 朝にしっかり食べないと意味がない
・朝ごはんをしっかり食べることが大事 ・糖質が不足すると筋肉のたんぱく質も分解されて筋力が落ちる ・野菜を摂らないと怪我をする
低血糖 → 身長が伸びない 糖が必要 朝ご飯（ビタミンB）をしっかり摂る タンパク質と糖を同時に摂取 ビタミンCも大事 4回に分けて食べる 睡眠が大事 ⇒ パフォーマンスが上がる
朝ごはん、フルーツを食べる。フルーツ苦手だったら野菜ジュース。 朝ごはん・豚肉・ビタミンBをたくさん摂る。糖質が不足すると筋肉のたんぱく質も分解されて筋力も落ちる。運動後、タンパク質のみならず糖質も一緒に摂る。ビタミンD・Kは絶対に摂ること（カルシウムも）。 スイカの白い部分＝カリウムをとることができる。
タンパク質、ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンKカルシウムを取り入れることの大切さ。睡眠時間の確保。朝食を摂ることにより得られる効果。
朝二杯、朝ご飯を食べる。 野菜 力が出なくなる前におにぎりとかを食べる。 朝・昼・3時・夜、食べる。 ビタミンCもとる アスリートで食事が大切 体脂肪目安 個人で見つける カルシウム、骨 ビタミンD、吸収 ビタミンK、丈夫にする 野菜果物を食べる寝ることが大切（8～10時間）
朝ご飯をしっかり取る。 夏は豚肉をとるとよい。 食事はとても大切。野菜ジュースでも良いから飲むべき。 スポーツ選手は睡眠が大切。
筋力をつけたい＝タンパク質を摂るではない。しっかりと栄養バランスを取らないといけないし、糖を特に食べないといけない。 一日に白ご飯7杯。朝は絶対に二杯食べないといけない。 果物もしっかり摂る。 鶏ではなく豚を食べるとよい。 体組成は人それぞれ、自分に合うものを見つける。 乳酸をためないためには魚と野菜を取る。 成長ホルモンは23時に大量に出る
豚肉を食べる、ビタミンB_1は豚もも肉を食べる、果物を食べる、キノコを食べる、牛乳を飲むカルシウムをとってもビタミンD・ビタミンKを取らないと意味がない。カリウムを摂る。筋肉の疲労は青魚、野菜。 睡眠は9～10時間
・朝はご飯2杯 ・試合後にタンパク質と糖・ビタミンB群が大事 3500kcalは必要 自分の弱点を知る 夜はしっかり野菜 豚肉が良い（ビタミンB_1） ビタミンD・K、大切。 夏は果物・野菜をしっかり食べる。 トレーニングと睡眠と食事が大切
朝ごはんを絶対にとること。全体で米6～7杯。糖と油はバランスよく取らないといけない。朝ご飯は果物、野菜、鶏肉、野菜ジュースでも良いから加える。自分の一番良い体組成。 1166kcal摂らないといけない。一日分の野菜。寝ることが大切。栄養とトレーニングと睡眠が命！！
15~17歳 男2500kcal 女2000kcal 野球部は+1000kcal 朝、野菜ジュース、果物 足がつるのは汗でカルシウムが出るから 朝ご飯大事！ 運動後はタンパク質と糖質を一緒に摂る
・ご飯は6～7杯 ・朝ご飯をしっかり食べる ・血糖値を安定させる ・豚肉がいい ・糖がいる ・フルーツを食べたり野菜も食べる ・豚肉のもも ・きのこ大事 ・4回に分けて食べる ・カルシウム、ビタミンD、ビタミンK ・野菜ジュースもいい ・しっかり寝る ・魚を食べる
ふくよかにして体に余裕を持たせておく。 3000kcalが必要 3食食べるようにする カロリーの高いものを食べる（マヨネーズをかけるなど）

保護者・教員
安眠が大事、ビタミンB_1、豚もも肉がいい、しっかり魚を食べる 自分の体を理解する。自分に合った体組織が大事だと知りました。
バランスの取れた食事が大事だということ。食事が選手のパフォーマンスにつながること。
朝食の量を増やす。減量の為には夜の量を減らす。
栄養の大切さ、食事の大切さ。
お金をかけず身近な食材でしっかりとバランスが取れること。鶏肉より豚肉が良いことはびっくりしました。ビタミンD、カルシウム、脂質、糖など、うまくバランスよく取り入れて体重をキープしたい。
バランスの良い食事が大事なので、 毎日の食事に取り入れれると思います。
朝ご飯がとても重要だと思いました。ご飯2杯なかなか食べてる日はないと思います。
夏は豚、鶏肉が多く使った夕食などでと気をつけていたのですが、良かったと再度分かったので良かったです。
朝ご飯が大切。食事内容でパフォーマンスが変わること。
スイカの白いところも刻んで食べるところ。 ご飯6～7杯。
夜ご飯より朝ご飯が大事
スイカの白いところ（カリウム）。サラダにして摂ろうと思います。
バランスが本当に大切
食事は薬ではないということ。日々の積み重ねが重要。朝の食事がとても大切。改めてバランスの取れた食事が必要だということ、スポーツ選手にとって脂肪も大事だということ。成長ホルモンに必要なタンパク質・カルシウム・ビタミンD・亜鉛・魚介類・ビタミンB_1を積極的に摂る！！
糖質が不足すると筋肉のタンパク質が分解されて筋力が落ちる。朝食が重要朝食が重要！！
・余力がある体力づくり、・脂の摂り方、・食事（長期的な目で見ることが大切） 脂肪だけを落とす（朝食をしっかり摂る）、ビタミンDをしっかり摂る（骨密度を上げる）

3. 今後どのように活かしていきたいか

高校生
寝る前はスマホを見ないでなるべく早く寝て睡眠時間を増やしたい。果物や魚を摂取して行きたい。
スポーツをする前に取るカロリーとした後に取るカロリーについて学べた。 体を大きくするために、体重を増やすために、睡眠やカロリーの摂取量を大切にしていきたい。
毎日朝ご飯を食べていきたいです。
冬トレに向けて活かしたい。
朝はご飯を二杯は食べようと思いました。骨を強くするためにお魚ソーセージを毎日食べようと思います。
朝昼夜を常にお米を食べることを心がける。
今後は学んだことを生かして、体重を増やして行きます。
これからの食事にビタミンDやカリウムなどをプラスしてコンディションを良くしていきたいです。
選手たちの栄養のサポートだけでなく、夏バテしないように自分の栄養管理もしっかりしたいと思った。
朝ご飯や夜ご飯の時に満腹になったらマヨネーズなどカロリーが高いものを食べることが大切だから活かして行きたい。
まずは朝ごはんをしっかり食べて体重を増やす。また苦手な野菜を摂ることによって長い時間動けるようになりたいと思いました。また睡眠の重要性についてもわかったので、今までは8時間ぐらいだったからもう一時間ぐらい早く寝ようと思う。
僕は痩せているので今日の講義で学んだことを生かして体重を増やして今後の試合などで活躍できるようになります。
22時には寝てパフォーマンスが上がるように頑張ろうと思いました。
今日学んだことを生活の中で使って体を大きくしたいと思った。
まずは学んだことを少しずつ実践していき（朝ご飯2杯や、バランスの良い食事など）、部活に良い影響が出るようにしたい。
朝ごはんはしっかりご飯を食べ一日6～7杯食べるようにしていきたい。
今後の学校生活に活かして行きたいです。 自分で実行して行きたいと思った。

今後は食事のことについて、家族や友人に伝えたいと思いました。
今日の夜から食事を変える。魚と野菜を摂るようにする。朝ご飯を食べる。
朝ごはんを抜いている日があったので毎日食べる。 また、一日の食べる量を増やす。睡眠時間を増やす。
今まで朝ごはんの量が少なかったりしたけど、自分の為にもしっかり朝ごはんを食べて、それ以外の昼夜も摂って行こうと思いました。
ビタミンD、ビタミンKを摂らないと意味がないためビタミンをしっかり摂る　またスイカの赤いところではなく白いところを食べる(カリウム)。
明日から朝ご飯をしっかり食べて行きたい
・朝ご飯をしっかり食べてコンディションを上げて試合に臨む。 ・魚や野菜をしっかり摂取して体を大きくする。
マネージャーとして選手を支えていくためにもまずは自分がしっかりビタミンB・D・Kを摂りつつカルシウム・カリウムを摂取しバランスの取れた食事をたくさん摂ることを意識して行きたいと思った。選手の体を良くして行くためにも補色をたくさん作りたいと思った。
日常生活の食生活で活かして行きたいと思いました。お腹が空いた時の間食の際に食べるもの。
少しずつ食べていく。できることから少しずつ取り組んでいく。 マヨネーズとかをつける。 少ないお金でもできる
運動をしているほど食事を大切だということを知った。朝から食事をしっかり接種した方が良いと知った。 4回に分けて食事をすると良い。
自分はまだ全然食事に拘れてないのでこだわっていってパフォーマンス向上ができたらと思います。
夜にしっかりと野菜を食べる。最低でも8時間は寝る、魚をしっかり摂る、ビタミンD、Kを摂る
更新を目指す上で食事はしっかりととって体を大きくしないといけないので取り組んでいきたい。
食事に気を付けてもっと体を大きくして、速い球を投げれるようにしたい。 もっと怪我しない身体を作りたい
まずは食事から変えていきたいと思いました。 豚肉やフルーツ・野菜ジュースも良いことが分かったのでそれを食べて身体を大きくしたいです。 あと、朝ご飯を増やして行きたいです。
朝ご飯をしっかりと食べる。きのこや野菜を食べる。

保護者・教員
暑い時の食事を考え、バランスの取れた食事にできるようにしたい ビタミン、ミネラル、ビタミンD、ビタミンKを取り入れる。
朝ご飯しっかり食べさせます！！
朝食の大事さはわかっていたつもりでしたがあまり取れていないので食べやすいものなど考えて摂るようにしていきたい。
年齢関係なく筋肉を落とさないように三食バランスよく食べる重要性を知ることができたので、日々の食事を見直して行きたいと思いました。睡眠の大切さも改めて知れてよかったです。
家族の食事作りに、できることから少しずつただし毎日続けることが大切なので、3日坊主にならないようにしたい。朝ご飯をしっかり作る。
息子をはじめとする家族の健康管理
毎日の食事で少しずつ気をつけながら、意識して取り入れていきたいと思います。
食事内容を見直します。
息子が体を大きくしたいとのことで役立てたい。（ピッチャー）
朝、しっかり野菜・魚などを食べさせていく。
今夜の食事から活かして行きたいと思います。
甲子園出場！！できるようにしっかりと食事のサポートをして行きたいです。
朝の食事をしっかり取らせたい。カルシウムを意識していなかった。カップ麺が好きなのでカップ麺を減らす。肉類ばかり食べさせていたが、果物・野菜を積極的に摂らせる。
CaはPが排出してしまう。K重要。
試合前には吸収しやすい食べ物。自分の体を改善しながら選手と共に体を強くしたい。試合後１時間糖質とカルシウムを取る。

4. 今後の講習会で取り扱ってほしいテーマ

高校生
もっと料理について知りたい。
スポーツのテーマ
安くて栄養もしっかり摂れて、たくさん作れて飽きない食事。
魚の美味しい食べ方
野菜のとり方
ピッチャーの食事の摂り方
野菜を摂る方法
痩せてる人が太れる方法
野菜がどうしても苦手な人はどうしたらよいのか。
プロテインはいつのタイミングに摂ればいいか。
・自分たちに合った食生活 ・コンディションを上げるための私生活
多人数に安く提供できる食事（捕食）栄養も摂れる食事
今回の取り組みを行った後の過ごし方
高校生が絶対に食べないといけない食べ物
献立表のお手本を作って見せて欲しい
次もし機会があったら油の話が聞きたい

保護者・教員
怪我をしないための体づくり、ストレッチ
油の取り方を知りたいです。
ハムやウィンナーの添加物が気になりますが大丈夫なのでしょうか？
今回聴けなかったものなど、講習会を開いて欲しいと思いました。
実際の食事メニューを見てみたいです。（量、内容を）
個別の食事メニュー、豚肉のメニュー
食べてすぐトイレ行く、（ご飯二杯食べさせても全部出る）
息子の数値をはかり経過を見たいです。
野菜はサラダでもいいのでしょうか？サラダは体を冷やすからよくないと聞いたことが、、、
スポーツ学部と連携した選手それぞれのデータに沿った体力つくりや栄養の取り方。選手が自分事としてしっかり考えられそう！！