

選手のカラダを食事でプロデュースする そのだスポーツ栄養ナビステーション

《特徴》

◆食物栄養学科の学生が同好会を作り主体となって、選手を支えます。



学内のちょうど真ん中に位置し、
昼休憩時間などに利用できます。

《開設目的》

◆選手のパフォーマンス向上

選手のベースライン調査として身体組成や消費エネルギーの測定をします。

◆ケガをしない身体づくり

日常のコンディショニングの把握し、個人データを継続して管理をします。

◆競技種目の応じた栄養管理

食事管理は、簡単なソフトを用い、選手が自己管理できるシステムとスマートフォンと連携し、食物栄養学科の学生がアドバイスします。

同好会:スポーツ栄養サポートサークル

《活動内容》

- I. スポーツ栄養ナビシステムを使用し、自分の食事量を検証します。アスリートとしての適切な食事量と食べ方をアドバイスします。
- II. 合宿へ帯同し食事づくりなど、栄養サポートを行います。
- III. 栄養の基本、脱水症対策など希望に応じた情報発信をします。



栄養アセスメントに必要な検査機器を設置しています。

《測定できる項目》

体型をみる＝体組成、骨の健康をみる＝骨密度
貧血をみる＝簡易ヘモグロビン測定
その他、状態に合わせて、乳酸・血糖・筋硬度
・体温・血圧などの測定が可能です。

《予定》都合により閉室している場合があります

開催曜日：月曜日・木曜日

開催時間：午前10時～13時

《問い合わせ先》 3号館1階

そのだスポーツ栄養ナビステーション

担当者：食物栄養学科 松本・松葉

《今なら10Pointが貰える》

そのだスポーツ栄養ナビステーションの利用で、
尼崎市未来いまカラダポイント10Point進呈いたします。

◆詳細は下記アドレスまで

アドレス：<http://imakarada.jp/>

尼崎市
未来いまカラダ
ポイント
測定で

10
ポイント