

平成26年度 ふくいの食育ワークショップ
～スポーツと食の大切な関係～
実施要領

1 概要

福井県第2次食育・地産地消推進計画に基づき推進する「スポーツをする子ども達・保護者への食育指導」について、競技スポーツをする子ども達とその保護者および指導者を対象に、講演とグループワークを通してスポーツに応じた食生活を学ぶと共に、指導関係者の食育への理解促進を図る。

2 主催等

- (1) 主催 福井県
- (2) 協力 女子栄養大学、仁愛大学、公益社団法人福井県栄養士会

3 日程 平成27年2月14日(土曜日) 10:00～15:00

4 会場 仁愛大学 A301、A303教室
(越前市大手町3-1-1 電話:0778-27-2010)

5 内容

○受付 9:40～10:00

○開会・日程説明 10:00～10:15

○基調講演 10:15～12:00

演題 「スポーツと食の大切な関係 ～スポーツを楽しく続けるために～」

講師 女子栄養大学 栄養学部 教授 上西一弘 氏

○グループワーク 12:45～15:00

基本テーマ ・長時間の練習に対応できる身体作りに大切な食事

・試合で後悔しない食事のとり方 など

話題案 ・食生活チェック(7つの基本項目について)

・日頃の練習と食事で子ども達、親たちが困っている事 など

○閉会 15:00

6 参加者

- (1) 基調講演 福井県内の競技団体でスポーツをする中学生(小学5年生、6年生も可)とその保護者、競技団体の指導者
女子栄養大学学生、仁愛大学健康栄養学科教授・学生
福井県栄養士会会員 約200名

- (2) グループワーク 福井県内の競技団体でスポーツをする中学生(小学5年生、6年生も可)とその保護者、競技団体の指導者
女子栄養大学学生、仁愛大学健康栄養学科教授・学生
福井県栄養士会会員 約100名

※その他 午後のグループワークと一緒に参加できる小学5年生、6年生ならば対象となります。また、保護者同伴は必須ではなく、指導者の方の引率でも構いません。