

競技力相談

～栄養～

Zenzo
Asako
膳法 亜沙子 先生

～相談内容～

競技力を向上させることを目的として健康的な食生活改善の提案や体重コントロールに関する全般の相談を受けています。無理に短期間に体型を変化させるようなことは薦めません。各個人の生活に合わせて無理なく計画的に実施できる食生活の提案をモットーにしています。

必要に応じて食生活や体格を 3～6 か月ペースで定期的にチェックし、効果を確認しながら次の課題を提示することもできます。最終的には、選手個人が目的に応じた食事を選択(いつ?何を?どのくらい?摂るべきか)できるように自立させることを目指した選手自身の体に基づく生きた食育を提供します。

★相談内容例★

- ・食生活全般の相談
- ・不足する栄養素の補い方
- ・体重コントロール(増量/減量)
- ・体組成の改善(体脂肪率減少 etc)
- ・トレーニング量に応じた食事量のコントロール
- ・補食のタイミング&内容の決め方

～プロフィール～

学位:博士(スポーツ医学)

【所属】

スポーツ健康科学部 大学院 スポーツ健康科学研究科 教授

【資格】

- ・臨床検査技師
- ・食生活指導士

【所属学会】

- ・日本体力医学会 評議員
- ・日本栄養・食糧学会 委員
- ・日本運動生理学会 委員
- ・日本健康支援学会 委員 等

