

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。



明るく入りやすい環境の下、選手の各種サポートを行なっていきます。



栄養アセスメントに必要な検査機器設置しています。
体組成・骨密度・ヘモグロビン量・乳酸・血糖・筋硬度・体温・血圧等の測定実施いたします。

《予定》

開催曜日：月曜日・水曜日・金曜日
開催時間：午前 10 時～12 時

《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/>

《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するために個人データ管理をします。
- ◆競技種目の応じた栄養管理
食事管理は、簡単なソフトで選手個々が管理できるシステムとスマートフォンからの情報を受け取り食物栄養学科の学生がアドバイスを送り相談に応じます。

《活動内容》

- I. スポーツ栄養ナビシステムを用いて、自分の食べ方を検証し、アスリートの適切な食事量と食べ方をアドバイスします。
- II. 梅雨・夏場に向けての脱水症対策を実施いたします。

《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 餅・松葉

