



速報新聞

キマグレ

発行所  
彦根東高等学校

新聞部

彦根市金亀

# おいしいごはんでは英気を養う 食事面でも自己管理を

▶夕食の会場は和やかな雰囲気にも包まれた。



赤鬼の春Ⅱ 28

3月21日の宿舎での夕食は午後6時半から開始された。部員たちはとてもリラックスした様子で食事を楽しんでいた。今回の夕食はビュッフェスタイルであり、多くの部員が大盛りの料理をおいしそうにほおぼった。

野球部の食事をサポートされている立命館大学スポーツ健康科学研究科の栄養士の宮川侑実さんは栄養士として心がけていることを「選手の食事面での悩みを解決できるようにしている。トレーニングの後の食事で筋肉の修復や増大の程度が決まるので、栄養士として選手にとって身近で買ったたり食べたたりしやすいものを探している」と明かされた。宮川先生は「普段から選手と相談しながら自分で体づくりに関する目標を立ててもらっている。私はあくまでもアドバイスをするだけで、選手本人の意志が一番大切。選

## 3月21日のメニュー



▲選手たちはバランスを考えながら思い思いの盛り付けをした。

- サラダ
- シューマイ
- 白米
- ミートソースパスタ

- 鯖の煮つけ
- チキンカツ
- ハンバーグ
- 味噌汁

▶おいしそうにカツをほおぼる嶋崎詠君 (2-2)



手が頑張っている姿を見ると大変な時も頑張らなきゃと思えるし、選手と話しているとうまいかないことがあった時も元気をもらえる」と笑顔

で話された。選手に向けて「伝えたいことはたくさんあるが、まず一勝を目指してほしい。しっかりと栄養を摂ってどのチームにも負けないエネルギーで勝利をつかみましよう」とエールを送られた。

今回は食事がビュッフェスタイルであったこともあり、選手一人ひとりに食事内容や体重などを記録する用紙が配られ、選手が食事などを自己管理をすることとなった。水谷洸太郎君(2-6)は「このようなことをするのは初めて。しっかりと自己管理していきたいと思った」と感想を寄せた。