

GULAZO NEWS

意識を変えろ！！

Vol 58

★栄養学講習会



11月29日(日)に行われた「栄養学講習会」への参加ありがとうございました。

当日は60名近い選手、保護者の皆様に参加して頂きました。では講習内容をちょっとだけ復習。

あなたに必要なエネルギー量の計算の仕方

「体重」×「31, 0」(12～14歳の基礎代謝基準値)×「1, 85」(12～14歳の身体活動レベル)

=「あなたに必要な推定エネルギー量」

丼ごはん1杯300g=500Kcal だとするとあなたは何杯のごはんが必要！？やってみましょう！

「捕食の重要性とタイミング」、「消費エネルギーと接種エネルギーのバランス」、「朝食メニューの組み合わせ」、「リカバリーの重要性」、「プロテインの役割」……他にもたくさんの事を学べる機会になりました。

学んだ事を実践できていますか！？「学び」は「実践」のためです。選手は自分の体に興味を持つ事、そこが意識改革のスタートです。体作りに本気になりましょう。

講習の中でもありましたが、「選手」、「保護者」、「チーム」、それぞれが共通理解をしたうえで選手をサポートしていくことが大切です。

全員で意識改革していきましょう！！

講師を務めて頂いた「森永製菓株式会社 ウィダー営業グループ 出塚誠 様」ありがとうございました。

★グラスッでウィダー商品の販売をさせていただきます。

FC グラスッでは「森永製菓 ウィダー商品」を推奨し、選手達の健康で丈夫な体作りのサポートの一環としてウィダー商品の販売を行います。

メニュー

「ジュニアプロテイン ココア味 ヨーグルト風味 800g」 ￥2,900円

「リカバリーパワープロテイン ココア味 ピーチ味 1, 02kg」 ￥3,450円

3, 0kg) ￥9,070円

「マッスルフィットプロテイン ココア味 バニラ味 900g」 ￥4,140円

2, 5kg) ￥10,360円

「ウィダーinゼリー各種 36個/1ケース～」 ￥5,550円

※全商品定価のおよそ2割引きとなっていてとてもお得です。スポーツショップで購入するより安いです。

※購入希望選手、興味のある選手はお声がけ下さい。注文用紙と詳細をお渡します。

※上記した商品以外にも取り扱いがあります。ご相談ください。

ガーデニング友永建設

FCグラスッを応援します！
第一緑化工業(株)

北都ハウス工業(株)

美里建設工業(株)

エクステリア ワズズ

(有)星設備工業所