

ゼミ活動紹介（平良研究室）

ー海浜実習栄養サポートー

こんにちは、教員の平良です。今回は大学の授業の一つである「海浜実習」で、ゼミの学生とともに栄養サポートに行ってきましたので、報告します。栄養サポートでは、実習中の水分補給と糖分補給を行いました。水分補給では、麦茶と塩分もチャージできるオリジナルドリンクを提供しました。また、海水温が低く、海から上がった時に震えが生じる場合には、コンソメスープなど温かい飲み物も提供しました。糖分補給では、氷砂糖や飴、塩分チャージタブレットなど、実習生が摂取しやすいものを選択できるようにしました。

およそ2時間ほど泳ぐ大遠泳の後には、リカバリーのために、たんぱく質強化のお汁粉を提供しました。



↑ドリンクは天候に応じて数種類準備

↑本部で作ったドリンクを運搬



↑たんぱく質強化のお団子作り

↑お汁粉提供



↑全体写真

↑実習の様子

毎年、大学の实習で協力をしています。スポーツ栄養学科に入って、一緒にサポートしてみませんか？

[学科概要ページへ](#)

[バックナンバー一覧](#)