

栄養相談を実施しました。

乙訓高校陸上競技部は年に2回、京都府スポーツセンターで栄養相談を受講しています。木村祐子先生（甲子園大学）による冬期トレーニングにおける体づくりのための栄養摂取についての全体講義の後、個々の3日間の食事データを分析した結果をもとに、管理栄養士の方々から個別に栄養指導が行われました。

自分の食事状況を把握し、満たしている栄養素、足りない栄養素、そしてどのように改善していくかなど具体的なアドバイスがありました。

自分自身が理解して食事を摂るという姿勢を養うことが大切です。

御家庭で協力していただける保護者の参加も多く、大変充実した栄養指導でした。

