

栄養個別相談

選手のパフォーマンスを達成するために

『いつ』『どのようなタイミングで』『どのような』食事をとるかが重要です。栄養の専門家が1人ひとりの現在の食事傾向・運動内容からその選手に必要な食事を提案します。

このような方におすすめ！

- ・自身がイメージする身体を作るための食事を知りたい。
- ・以前できていた練習メニューについていけない。
- ・練習の疲労が翌日にも残る。
- ・必要な栄養がとれているか確認したい。



1.申込（相談日の2週間前まで）

電話、もしくは栄養サポート申込フォーム（食生活アンケート）にて、希望日時等をお知らせください。センターより決定、もしくは時間変更を依頼するための折り返しの電話をさせていただき、これをもって受付完了といたします。

※ **栄養相談を希望された理由や要望をお聞かせください。**

※ **ZOOMにて相談を受けられる方**

ZOOMのアドレスを相談日の1週間前にメールで送付いたします。

SSCからのメールが届かない場合は連絡して下さい。

<注意>

携帯電話への迷惑メール防止のため、パソコンからのメール受信を制限する設定をされている方は高知県スポーツ科学センター

(kochi-ssc@ksc-net.or.jp)からのメールを受信可能な設定にお願いします。

『迷惑フォルダ』等に自動的に振り分けられている可能性がありますので一度ご確認いただきますようお願いいたします。

2.事前調査

日頃の食事や運動などの情報を栄養相談の前に分析したうえで栄養相談を行います。下記情報を相談日の10日前までにメールにてお送りください。

- ① 食生活アンケートに情報を入力してください。



- ② 3日間の運動内容と時間

連続した3日間の運動内容とその時間を記入しセンターにメールにてお送りください。

- ③ 3日間の食事調査

上記3日間の食事内容から食事傾向を調べるため、毎食メニューを撮影しその画像を添付し、食事内容を記入してセンターまでメールでお送り下さい。

3.承諾書の作成

- ① [承諾書ファイル](#)をダウンロードし、印刷して使用ください。



センターにて相談を受けられる方は当日持参し、リモートにて受けられる方はセンターまで郵送をお願いします。※未成年者の場合は保護者の署名・捺印が必要となります。

4.個別相談（30～60分）

保護者や指導者の同伴もできます。

- ① **センターにて受けられる場合**
予約時間10分前にセンターにお越しください。



- ② **リモート（ZOOM）にて受けられる場合**
開始時間5分前にはミーティング室に入室ができる準備をお願いします。予約の時間になりましたら、開始いたします。



5. お支払い

児童・生徒：1,040円

その他の者：2,090円

(注) 保護者が同伴された場合でも、対象となる方が児童・生徒である場合は1,040円となります。

- **センター内で相談を受けられた方**

⇒ 当日、受付にてお支払いください。

- **リモート（ZOOM）にて相談を受けられた方**

⇒ 栄養サポート（個別相談）を受けられた後、請求書を郵送いたします。

センター受付にてお支払い、もしくは請求書に記載された銀行口座に振込みください。

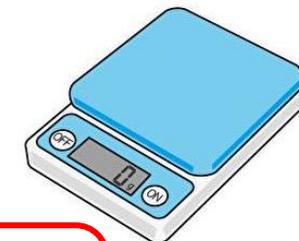
※承諾書の郵送料・通信料・銀行振込手数料は利用者様のご負担となります。

3日間の食事調査

連続した3日間の食事内容から、その選手の食事・栄養摂取傾向を調べます。

毎食（補食・おやつ等を含む）ごとに下記のように記載し画像を添付して送信してください。

送り先：	<u>kochi-ssc@ksc-net.or.jp</u>
件名：	栄養相談_氏名_日付・食事の種類
内容：	食事をされた時間 食事内容 ・ ご飯の量 ○○○ g ・ パンの量（食パンであれば ○枚/○枚切り） ・ メニューと材料 ・ 完食できたかどうか （画像内のもので食べられなかったものを書いてください。）



ご飯の量は計測して茶碗の重量を除いた分を記入してください。

画像添付



画像の容量は
1 MB以下でお願いします。

【例】

送り先：	kochi-ssc@ksc-net.or.jp
件名：	栄養相談_春野太郎_6/20_夕食
内容：	19時～19時30分 <ul style="list-style-type: none">・ご飯 320 g・味噌汁 (なめこ・豆腐・麩・ネギ)・焼きナス (なす・ネギ)・ニラ豚 (豚バラ・にら・白菜)・生野菜 (きゅうり・トマト・マヨネーズ)・マスカット 完食

添付画像



3日間の運動スケジュールと内容

メール内容に記入される場合

送り先:	kochi-ssc@ksc-net.or.jp
件名:	栄養相談_氏名_日付_運動
内容:	6月20日 7時から8時 部活 ウォーミングアップ 10分 練習 40分 ダウン 10分
	16時30分から18時30分 部活 ウォーミングアップ 20分 練習 80分 ダウン 20分
	20時20分から20時40分 トレーニング (スクワットなど)

日付

内容をノートに記入される場合

そのページを撮影し、件名を記入のうえ画像を添付してお送りください。



- ・運動をした時間
- ・各メニューとそれに費やした時間

承諾書の作成

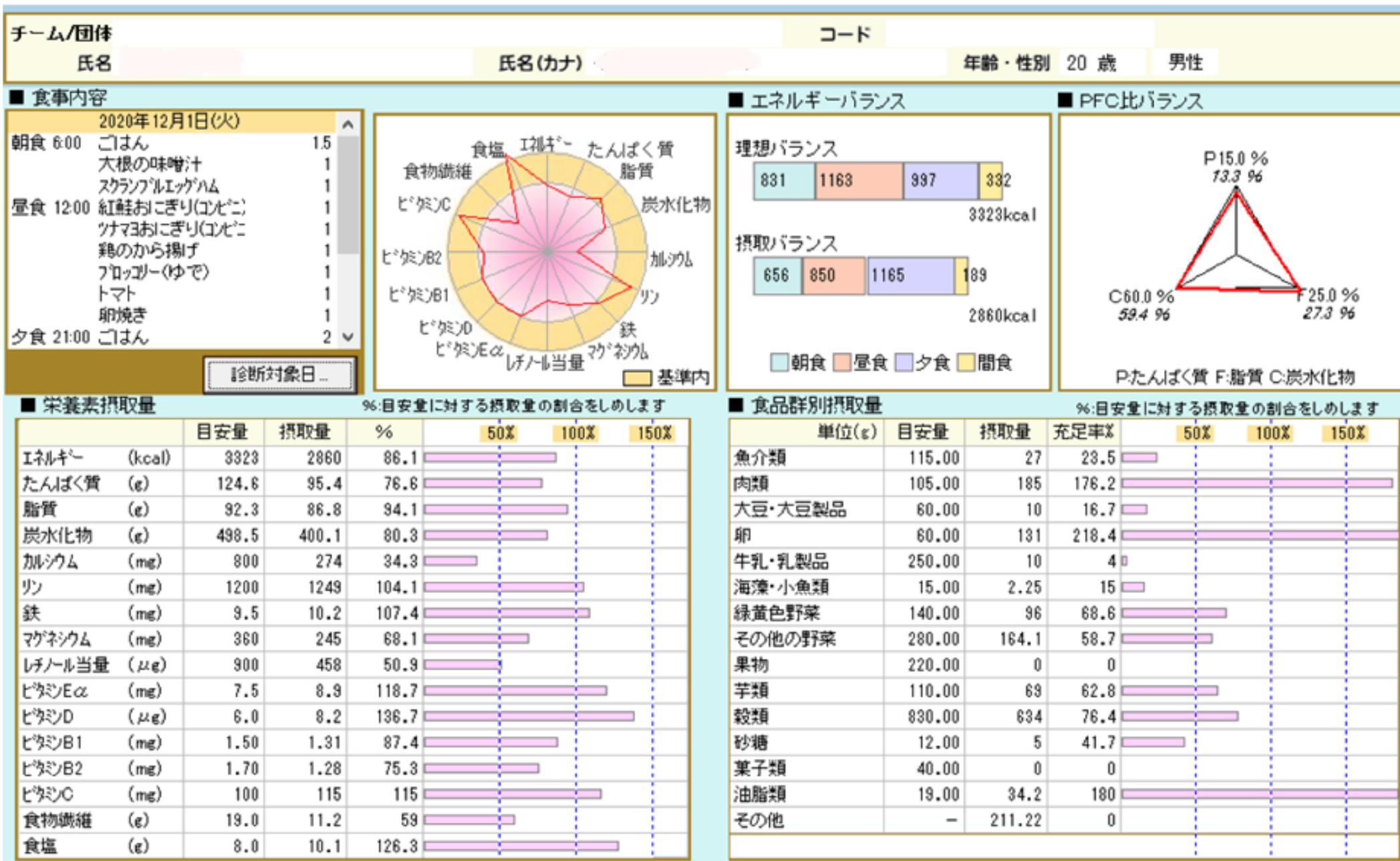
ZOOMにて利用される場合は、承諾書を完成のうえ、下記住所まで郵送してください。

〒781-0311
高知市春野町芳原2485
高知県スポーツ科学センター

未成年者の場合は保護者の署名と捺印が必要となります。

栄養相談					高知県スポーツ科学センター	
1. 個人プロフィール			記入日	年	月	日
ふりがな		生年月日 (西暦)	年	月	日	
選手氏名		年齢	歳	性別	男	女
電話番号	(TEL) - -	(FAX)	-	-	-	-
勤務先	連絡先: - -					
学校名 (学年)		学年		年		
所属クラブ	*クラブチームの場合のみの記入					
	競技名		クラブ責任者名	連絡先		
※原則高知県スポーツ協会登録団体に限る						
種目・階級・ポジション等						
※成績等						
競技名	大会名	成績・順位	自己記録	代表 (選抜) 歴		
既往症 ※今までに大きな病気・怪我がある場合のみ記入してください						
病名及び怪我の箇所				現在の状態		
2. 承諾書						
承 諾 書						
高知県スポーツ科学センター 様						
私は、栄養相談を受けることを承諾します。						
また、第三者が閲覧できないように厳正に保護することを条件に、私の個人情報及び栄養相談結果を、貴センターが高知県スポーツ医学及びその他連携関係機関の発展のための研究資料として活用することを承諾します。						
年 月 日						
署名 ※必ず本人が自筆してください						
_____ 印						
保護者署名 ※受検者が未成年の場合のみ						
_____ 印						
高知県スポーツ科学センター TEL: 088-841-3105 FAX: 088-841-3107 メールアドレス: kochi-ssc@ksc-net.or.jp						

食事調査の例



コード： 氏名： 年齢・性別：20歳・男性
 身長：170.0cm 体重：64.0kg 体脂肪率：- 除脂肪体重：58.3kg 身体活動レベル：球技系（通常トレーニング期） 指数：2.00

	基準値	食事	判定	%		基準値	食事	%		2020年12月1日(火)					
								50%	100%	日付	消費	摂取	体重	指数	
エネルギー kcal	2991~ 3655	2860	😞	96.0		魚介類	115.00	27.00	23.5		12/1	2544	2860	64.0	2.00
たんぱく質 g	112.2~ 137.1	95.4	😞	85.0		肉類	105.00	185.00	176.0						
脂質 g	83.1~ 101.5	86.8	😄	103.9		大豆・大豆製品	60.00	10.00	16.7						
炭水化物 g	448.7~ 548.3	400.1	😞	89.2		卵	60.00	131.00	218.3						
カルシウム mg	650~ 880	274	😞	42.0		牛乳・乳製品	250.00	10.00	4.0						
リン mg	1080~ 1320	1249	😄	115.6		海藻・小魚類	15.00	2.25	15.0						
鉄 mg	8.0~ 50.0	10.2	😄	127.5		緑黄色野菜	140.00	96.00	68.6						
マグネシウム mg	300~ 396	245	😞	80.8		その他の野菜	280.00	164.10	58.6						
セレン当量 μg	650~ 2600	458	😞	70.8		果物	220.00	0.00	0.0						
ビタミンE mg	6.8~ 750.0	8.9	😄	130.9		芋類	110.00	69.00	62.7						
ビタミンD μg	5.4~ 90.0	8.2	😄	151.9		穀類	830.00	634.00	76.4						
ビタミンB1 mg	1.30~	1.31	😄	100.8		砂糖	12.00	5.00	41.7						
ビタミンB2 mg	1.40~	1.28	😞	91.4		菓子類	40.00	0.00	0.0						
ビタミンC mg	85~	115	😄	135.3		油脂類	19.00	34.20	180.0						
食物繊維 g	19.0~	11.2	😞	58.9		その他	-	211.22							
食塩 g		10.1	😞												

おすすめ料理

「牛乳」



「キウイ」



「納豆」



「トマト」



コメント