

関西学生サッカー連盟 幹事・準幹事 紹介 part. 2

関西の大学サッカーを支える48人のスタッフを紹介します♪



※写真右

1. 今井 理沙 (Risa Imai)
2. 神戸女子大学
家政学部管理栄養士養成課程 3回生
3. 須磨東高校
4. 中澤 佑二
5. 成長できる場
6. たくさんの笑顔に出会うこと
スポーツ栄養士になること



1. 清田 勝 (Masaru Kiyota)
2. 関西大学 2回生
3. 東海大仰星高校
4. 飯野 健太郎
5. 誰も知らない最高のボランティア団体
6. 毎日澁刺と生きる事

1. 西川 恵美子 (Emiko Nishikawa)
2. 同志社女子大学 学芸学部 3回生
3. 笠岡高等学校
4. 高柳 一誠
5. チャレンジする場
6. しあわせになる事！



1. 竹崎 一真 (Kazuma Takezaki)
2. 立命館大学 産業社会学部 3回生
3. 舞子高校
4. クアレスマ
5. 自分を大人にしてくれる場
6. スポーツ関係



※写真左



※写真左

1. 田中 志尚 (Yukinao Tanaka)
2. 大阪体育大学 3回生
3. 六甲アイランド高校
4. マルディーニ
5. 社会勉強のできるボランティア団体
6. 教師

質問

1. 名前
2. 所属
3. 出身高校
4. 好きなサッカー選手
5. あなたにとって学連とは...??
6. 夢

企画広報部長 足立 貴宏(前回のMr. A)のダイエット日記

ダイエットに挑戦！する前に...

企画広報部長、足立 貴宏さんのとある1週間の食事調査をしました。
んー...、みてみましょう(*^^*)

Mon	Tue	Wed	Fri
pm1:00 豚骨ラーメン チャーシュー+丼 唐揚げ 3つ pm11:00 白米 茶碗1杯 味噌汁 唐揚げ 3つ 餃子 6つ	pm2:00 月見バーガー ポテト コーラ pm7:00 白米 2杯 しゃぶしゃぶ 牛400g 豚500g 野菜 少量	am11:00 パン 1つ pm8:00 うどん コロッケ Thu pm2:00 白米 丼ぶり1杯 味噌汁 卵焼き (卵2つ)	am3:00 白米 丼ぶり1杯 レタス 50g 豚しゃぶ 8枚 pm11:00 白米 丼ぶり2杯 焼き肉
Sat	Sun	*食事調査より分析してみると...('O')! 1. 毎日の食事がアンバランスである。 2. 朝昼晩と、1日3食食べていない。 3. 食事バランスが整っていない。 ・野菜類が少ない ・乳製品、ミネラル類を食べていない ・油っこい食べ物が多い etc	
am6:00 白米 茶碗1杯 卵焼き (卵3つ) ソーセージ 4本 ホカ弁 (チキン南蛮) pm2:00 白米 茶碗1杯 味噌汁 キャベツ 50g 豆腐 1/2丁 唐揚げ 5つ	pm1:00 鶏天ぶらうどん かぼちゃ天ぶらうどん pm7:00 うどん 2玉		

→このままの食生活では、病気になりかねます！

この報告データを基に、ダイエットプラン(食事指導)を立ててみようと思います(<^^>)

「食事(栄養)」を指導することで、足立さんの食モチベーションは変わるのでしょうか...?!

<豆知識①>

食事バランスとは、...「主食・主菜・副菜+もう1品(汁物・小鉢・デザート)」の定食型メニューです。
毎食時、このバランスに気をつけて食事することで、色々な食材を摂取でき、栄養素のバランスがとれるのです。

<豆知識②>

日本人の食事には、「米・菜(野菜)・豆(大豆)・海藻・魚」この5つの食品があれば、生きられるらしいです。

この5つの食品を摂取するだけで、十分な栄養素が含まれ、摂取できます。

しかし、人間の舌における嗜好の好みにより、「5つの食品+α」の食事が日常生活となっているんですよ!(<^^>)