

スポーツ 栄養研究会

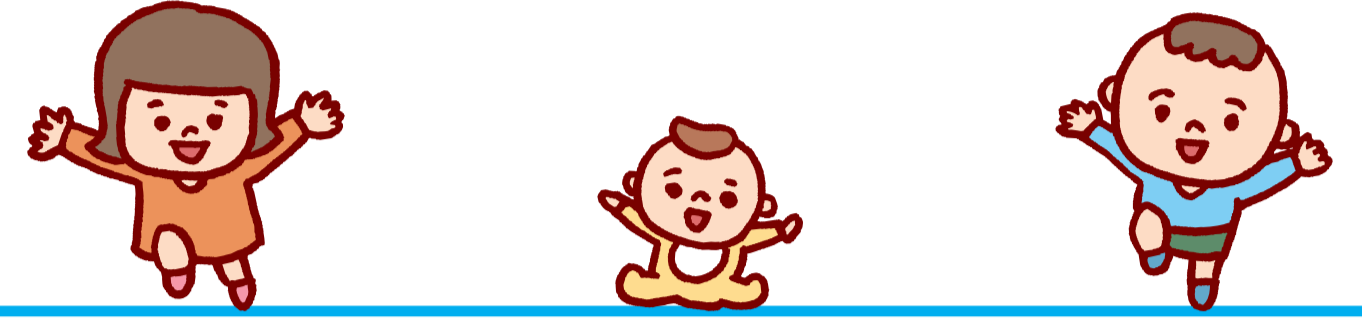


〒981-8585 仙台市泉区虹の丘一丁目 18 番地の 2

泉区産の食材

スポーツ栄養・地域活性化 プロジェクト

1 取り組みの目的・視点



この取り組みは**二つの視点**を組み合わせで生まれたものです。**一つ目の視点は泉区産の食材**です。私たちが住むこの場所は、泉区・泉ヶ岳の名前の通り、豊富な水源があり、昔から品質の良い農産物が栽培されてきたそうです。しかしながら、その知名度は高くないと聞きました。**二つ目の視点は選手の応援**です。例えば高校野球やインターハイ、中体連など、地元の学校が勝ち進むと、地域での話題が一つ増え、それだけで地域に元気が与えられていくことが多々あり、私たちにもその経験があります。

そこで今回、私たち管理栄養士・栄養士を目指す学生の視点から、「泉区産の食材を食べて頭も体も強くなろう」をコンセプトに、スポーツ栄養学を橋渡しに、泉区産の食材を使ったレシピ集を考案、部活を頑張っている生徒やその保護者に配布するというイベントを実施しました。泉区の盛り上がり、郷土愛を通じた心の支えあいに寄与したいと考えました。

2 取材・食材購入



泉区産の食材を販売するイベントや直売所、スーパーなどを調べました。私たちが気にしていなかっただけで、意外に多くの場所で泉区産の農産物が売られていることがわかりました。



泉区の美味しい食材を
食べて体も元気！
地域も元気！

3 レシピ集の作成へ

様々な場所で泉区産の食材を購入し、スポーツ栄養学または成長期の栄養学の視点から、ぜひ中学生・高校生に食べていただきたいと考えるレシピを**副菜やデザート**を中心に考案しました。それぞれのレシピはパンフレットとして冊子にしました。



4 配布方法



感染症対策のため事前に各学校に電話をし承諾を得たうえで、レターパックでパンフレットを郵送しました。部活を頑張っている生徒やその保護者に見ていただけたらと思っています。

