

H27. Dec 25

栄養セミナー

12月25日のクリスマスにザバスの管理栄養士の堀野さんに11月に行った栄養チェックの分析結果及び今後の課題についてのセミナーを行っていただきました。今回は当日のお弁当もチェックしていただき、部員たちは増量のために必要なことが何なのか改めて感じたようでした。



前半は11月のチェックシートに対しての講評と個人に対してのアドバイスを一人一人にいただきました

後半は堀野さんが部員たちの当日のお弁当を見て、コメントをしてもらいました。まだまだ量が足りないようで、体重と体脂肪を常に測ってはいますが、努力の余地ありのようでした。



冬なので風邪の予防ということで、ビタミンをとることと水分をとることをアドバイスされました。

果物を取りましょう！！

