

Q9 水分補給のタイミングとして、運動前、運動中、運動後で、どのようなことに注意すべきだと考えられますか。→111~112ページ



運 動 前	運 動 中	運 動 後

★栄養アセスメントを進めるために、競技者の大まかな栄養摂取の傾向を把握するための食事日誌を記録させましょう。

食事日誌

月 日 () 氏名

食 事	主 食	主 菜	副 菜	汁もの	牛乳・乳製品	果 物
朝食						
昼食						
間食						
夕食						