

仙台大学では、7月から8月にかけて「**学科1回体験会**」が行われ、多くの高校生と保護者の皆様が参加して下さいました。今回は実施された運動栄養学科プログラムの一部を紹介します。

## 《運動栄養学科の新助手による**体験コーナー**》



食事調査の1つである「食物摂取頻度調査(FFQg)」を体験して頂きました。参加者の皆さんは、自分の食事を見直し、「栄養についてもっと知りたい!」と興味を持ってきていました。FFQg調査は、スポーツ栄養研究会サポート部門の活動でも活用しています。栄養サポートを実施するにあたって、選手の食事状況を知ることは、アセスメントのひとつになります。サポート学生が結果をもとに、選手に必要なとされるサポート活動をしたり、食事に対するアドバイスをしたりしています。

👉ひとり1台パソコンを操作し、体験してもらいました。



👉データが集約され、結果が一覧として表示されます。

### 「食物摂取頻度調査 (FFQ g)」とは?

最近1~2カ月程度のうちの1週間を単位として、食品群の摂取目安量と頻度から栄養素摂取量を推定する調査法です。食品群別に分けられた29の食品グループと10種類の調理方法から構成された簡単な質問により日常の食事内容を評価します。

「建帛社」制作・著作 吉村幸雄 より引用

参加者の皆様には、入構時のサーモグラフィによる体温チェックやマスク着用、手指消毒など、新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力頂きました!

仙台大学運動栄養学科への入学をお待ちしています😊

[📖 学科概要ページ](#)

[📖 バックナンバー一覧](#)