

いわたスポーツプラットフォーム第5回講演会を開催しました

22社28人が参加

令和7年10月30日（木）15時00分から17時00分まで、磐田商工会議所2階会議室において、第5回講演会を開催しました。出席者は22社28人となり、いわたスポーツプラットフォームの会員であるプロスポーツチームや企業、行政などに加え、講演の聴講を希望された企業などが参加しました。

山西氏による講話

ジュビロ磐田アカデミースーパーバイザーで元プロサッカー選手の山西尊裕氏を講師にお招きし、「腸活からはじめるコンディショニング」をテーマに講話していただきました。山西氏は、選手時代に鼻炎に苦しんだ経験から腸内環境改善を意識した食事に取り組んだとのことです。その結果、体质改善に成功し、厳しいプロサッカー選手の世界でも活躍することができたと語られました。指導者となった現在でも、季節や体調などに合わせた食事の工夫は継続されているそうで、腸活と向き合った経験や知識を、次世代を担う選手たちの指導にも生かしているとお話しいただきました。

伊藤氏による講話

株式会社Mizkan（ミツカン）の管理栄養士である伊藤大輝氏も講師にお招きし、講話していただきました。伊藤氏は、最新の腸活の考え方や腸内細菌の基礎知識などについてお話しいただきました。発酵性食物繊維が腸内環境を改善する有効性や腸内細菌の多様性を意識した食事の重要性について語られました。また、ジュビロ磐田U-15と株式会社Mizkanが連携して取り組んだ腸活を応援するプログラムについて実施報告され、その効果をお話しいただきました。

講師4名による対談

山西氏と伊藤氏に加えて、さくら健康管理メディカルクリニックの医師である中山理氏、同クリニックの管理栄養士である河合明音氏にもご登壇いただき、腸活に関する対談を行いました。腸内環境と免疫力の関係性、腸活に有効な食材や食事、アスリートに対しての腸活の指導方法など、最新の研究データやアスリートの体調管理方法などの実例を踏まえて、腸活の実践につながる専門家の知識を参加者と共有しました。また、腸活はスポーツの場面だけでなく、市民の健康管理やビジネスシーンでの生産性向上にも有効であると伝えました。

作成：磐田市