



高校生の皆さん、こんにちは！運動栄養学科通信をご覧頂きありがとうございます。  
6月も終わりが近づき、暑い日が続いていますので、体調管理には気を付けてくださいね。  
今回はVol.45に続き「**スポーツ栄養研究会サポート部門**」の活動についてご紹介します！



## 女子サッカー部サポートグループについて

スポーツ栄養研究会は全部で12の部活動を対象として活動を行っています。  
その中でも今回は**女子サッカー部サポートグループ**の活動をご紹介します！

現在女子サッカー部サポートグループは2年生1名、1年生1名の2名で活動を行っています。サポートメンバー同士意見を出し合いながら選手の競技力向上につながるよう、サポート活動を実施しています。

今回はメインの活動となっている**酸化還元測定**についてご紹介します！

## 活動の様子

測定結果はチームと共有し、食事調査の結果と照らし合わせるなどして栄養管理に活用していく予定です。

また、測定結果を待つ間には選手にアンケートに答えていただいたり、お話を  
してコミュニケーションをとっています。



## 酸化還元測定って何だろう？

酸化還元測定とは…酸化還元電位値（ORP値）を求める測定です！  
身体の酸化は、体内の活性酸素といわれるものが増えることで引き起こされます。  
ORP値は、体調管理の目安の1つとして体内の酸化還元状態を把握することができます。  
結果、コンディション低下(酸化傾向)orコンディション良好(還元傾向)を判定します。

コンディション	低下（酸化傾向）	良好（還元傾向）
ORP値（mV）	+160 ~ +50	+49 ~ -160

### コンディション低下の要因



ストレス

- ・過度の運動
- ・紫外線



過食

- ・ビタミン不足
- ・など

### コンディション良好の要因



バランスの良い食事

- ・適切な生活リズム
- ・運動後のケア
- ・など

スポーツ栄養研究会に興味のある方はぜひ仙台大学へ！

[バックナンバーはこちらから！](#) [学科概要はこちらから！](#)