公認スポーツ栄養士 専門科目 到達目標

番号	到達目標
1	アスリートの身体組成を測定する意義とそれぞれの測定方法の長所短所について説明できる
2	1日あたりのエネルギー消費量について説明できる。
3	運動時における糖質の摂取について説明できる
4	アスリートにおけるたんぱく質摂取量の目安と過剰摂取時の身体におよぼす影響について説明できる
5	エネルギー代謝に関係するビタミンをあげ、運動との関係を説明できる(ビタミンの種類は、最低限5つ以上あげる こと)
6	アスリートのサプリメント使用が有用と考えられる状況と選択する際に考慮すべき点について説明できる
7	運動時の水分補給の役割や補給法について説明できる
8	アスリートが集団で利用する施設における栄養管理と食環境の整え方について説明できる
9	遠征・合宿帯同(国内・海外)における食環境整備について説明できる
10	利用可能エネルギー不足と女性アスリートの三主徴について説明できる
11	増量を目的とした栄養管理のポイントについて説明できる
12	減量を目的とした栄養管理のポイントについて説明できる
13	アスリートの貧血の原因とその予防・改善について説明できる
14	試合前日、当日、試合後の栄養補給方法について説明できる
15	ジュニアアスリートにおける身体的特徴と栄養問題を挙げ、栄養管理のポイントについて説明できる