

成功へのカギは

食事&栄養戦略 により!

栄養の 

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

2024年

8月3日(土)

13時30分~16時30分

(開場 13時)

会場「あざれあ」大ホール

静岡県男女共同参画センター

静岡市駿河区馬淵1丁目17-1

※登壇者はすべて、公認スポーツ栄養士・管理栄養士 有資格者です。

第1部 13時40分~14時50分

スポーツ栄養セミナー

成長期のアスリートの栄養戦略

バランスの良い食事とは? 試合前後は何を食べたらいいの?
発育発達期に食事で気を付けることは? 質問、疑問にまとめてお答えします!

座長 河村美樹

High Performance Center of Japan Cycling

講師 勝又 瞳

エームサービス株式会社

第2部 15時10分~16時30分

サポート事例

公認スポーツ栄養士から活躍のヒントを
もらおう!

活躍している選手の勝負メシは?
背を伸ばすには? 夏バテしない食べかたは?
パフォーマンスアップする食べ方は?

サポート選手の試合スケジュールにより、
登壇者が急遽変更になることがあります。

石井浩子・勝又瞳
河村美樹・河原崎裕香
中野ヤスコ・青島千恵

お申込み

申し込みフォームより

<https://forms.gle/YiqaSVcWnDx2omC17>



お問い合わせ

公益社団法人

静岡県栄養士会

shizuei.forum@gmail.com