

トレーニングの効果を 最大限高める食事を学ぼう！

トレーニングと
食事は密接に関
わっている！



【テーマ】

トッパアスリートから学ぶ、強くなるための食事

こんな方にオススメ

- ★運動部の中学・高校生、マネージャー、その保護者の方
 - ★運動部やクラブを指導されている方
 - ★スポーツ栄養に興味のある栄養士、管理栄養士の方
- 《ご興味があればどなたでも大歓迎です！》



★内容★

- ・体作りのための食事内容
- ・トレーニングや競技に合わせた栄養・食事のとり方と実例
- ・試合当日、試合前後の食事のポイントやおすすめのメニュー紹介

・・・など

すぐ活かせるスポーツ栄養学です！！

【講師】

管理栄養士・川端理香先生

WATSONIA代表。元JOC強化スタッフ。

2004年ビクトリープロジェクトチーフ 管理栄養士、2008年北京オリンピック強化スタッフとして水泳や全日本男女バレーボールなどをサポート。Jリーグ浦和レッズ、ベガルタ仙台、ヴェルディなどのチームや横浜Fマリノス、FC東京などの選手や、ラグビーやプロ野球、ゴルフなど多くの競技をサポート。講演や雑誌、書籍などでスポーツや一般を対象にした栄養について普及活動もしている

2018年 **12月14日(金曜日)** 18:00~19:30 (受付17:30~)

場 所: 国際調理製菓専門学校 3号館 (新潟市中央区古町通3-560)

受講料: 無料 定 員: 30名 持ち物: 筆記用具

お申込み方法

○お電話より

0120-210-673

○メールより

food@nsg.gr.jp

(お名前、申込人数、職業(学校名)をご明記ください)

その他のメニューや日程
などは Food の
WEB ページで
チェックしてください*



厚生労働大臣指定 調理師・製菓衛生師・栄養士養成施設
文部科学省認定 職業実践専門課程

国際調理製菓専門学校

新潟県新潟市中央区古町通6番町953番1

0120-210-673

URL <http://www.food-673.jp>