

『アスリートのためのスポーツ栄養学』 栄養講習会のご案内

選手は強くなるために練習をする。

でも練習することだけが選手を強くするものではありません。

練習(運動)と一緒に食事や睡眠がとても重要です。

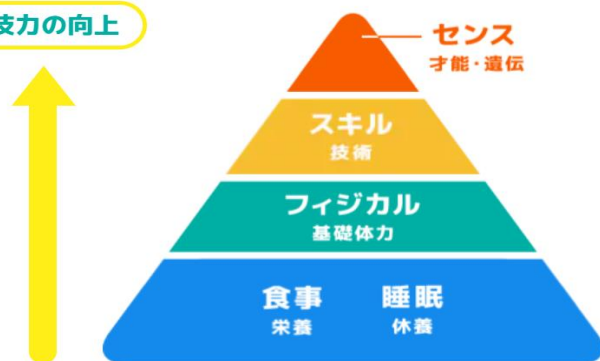
明治は、長年にわたりトップアスリートたちの食事と栄養を支え続けてきました。

そこで培ったノウハウを、明治 管理栄養士が皆様のチームへ訪問いたします。



スポーツできる強いカラダへ

競技力の向上



カラダづくりの土台となる食事(栄養)と睡眠(休養)の充実こそが強いカラダづくりの土台であり、アスリートの輝く未来へとつながっています。

1

心身ともに健やかな成長を遂げるため

2

練習することで向上するテクニックとフィジカルパフォーマンスのため



体が大きく変化する時期の女性アスリートには、**栄養**がパフォーマンスを左右します。「食事を減らして体重をコントロールした」「ご飯、パンは食べない」などが、行き過ぎると**貧血・疲労骨折などのケガの原因**になることも分かっています。

未来の土台作りのためにアスリートが自分の体について知り、実力を発揮するためのノウハウを考えましょう！

◆スポーツ栄養講習会の内容◆

- 食事の重要性
- バランスの良い食事の揃え方
- カラダづくり
- リカバリー戦略

【所要時間】 60分
(プロテイン試飲・質疑応答含む)

選手・指導者・保護者様も是非ご参加下さい



お申し込み方法

開催日時： 2023年11月25日(土) ①10:30 ②13:30

費用：無料

締切：11月17日(金)

場所：白波スタジアム 会議室4

申込先：右のQRコードからお申し込み下さい。



参加者には「VAAMスクイズボトル1000mg」1本プレゼント！ 先着80名様

※事前に、「食」に関するアンケートにご協力願います。



小中学生用
保護者の方が
ご回答下さい

高校生以上用



VAAM
スクイズボトル
1000ml

株式会社 明治