

令和7年度 公開講座「公認スポーツ栄養士に学ぶ！スポーツを楽しむ人のための栄養と食事」

日時:令和7年12月6日(土)

13:00~15:00 (受付12:00~)

場所:つくば栄養医療調理製菓専門学校
新館3階 階段教室

次 第

1. 開 会

2. 開会あいさつ

3. 講演1 「公認スポーツ栄養士に学ぶ！スポーツを楽しむ人のための栄養と食事について」

講師 第一生命グループ女子陸上競技部 公認スポーツ栄養士(管理栄養士) 林田 あや 先生

4. 講演2「スポーツ栄養士お勧め ～貧血・疲労骨折を予防するスペシャル献立」

～アスリートを目指す人のためのパフォーマンスアップ！レシピ集～

講師 つくば栄養医療調理製菓専門学校 栄養士学科長補佐 壹岐 千夏

1) バランスの良い食事とは 何をどれだけ食べればよいのか

2) アスリートが毎日摂りたい栄養プレミアム食品 『まごわやさしい+ヨ』

3) 陸上競技の長距離走、長時間運動時の栄養について

4) 試食

・疲労回復のメニュー……★A ★E

・食欲のない時のメニュー……★B

・貧血予防のメニュー……C D

・疲労骨折予防のメニュー……★E D

★ 林田あや先生お勧めメニュー

5. 質疑応答

6. 閉 会

< 試食メニュー表 >

★A 豆腐白玉あんご添え

★B 参鶏湯(サムゲタン)スープ

C じゃこピーマンと厚揚げ煮

D 塩サバのカレーパン粉焼き

★E フルーツヨーグルトパーク

F ザバス MILK PROTEIN ヨーグルト脂肪0

「栄養つなプロ(※)」×「(株)明治」提供品

※「栄養つなプロ」とは一般財団法人日本栄養実践科学
戦略機構の栄養の力でつながるプロジェクトの略。
今回は健康課題と乳プロテインをテーマに実施中。