

# 中高生のスポーツ栄養講座

～パフォーマンスを上げる身体づくり～



2019年6月8日(土) 13時半～15時半

会場：駒沢女子大学八十周年館

## ＜スポーツ栄養講座について＞

内容：スポーツを頑張っている中学生・高校生のための講座です。「日常の食事の大切さ」「試合前の食事の選び方」「効果的な水分補給について」など分かりやすくお話しします。

対象：中学生・高校生、大人(保護者、指導員)

定員：100名(先着順)

申込み締め切り：5/29(水)

参加費無料♪

※本講座は、公益財団法人ダノン健康栄養財団との共催事業です。当財団では、社会貢献活動として健康や成長のために必要な生活習慣や栄養に関する正しい知識を身に付けてもらえるよう、小・中・高校等の教育現場を中心に栄養講座を行っています。



## ＜申込み方法＞

以下の①～⑤をご記入の上、メールにてお申込み下さい

- ① 名前
- ② 年齢(中高生は学年も)
- ③ 性別
- ④ 電話番号
- ⑤ 現在関わっているスポーツ(部活動等)

メールアドレス

[eiyou-care@komajo.ac.jp](mailto:eiyou-care@komajo.ac.jp)



※頂いた個人情報は、今回の講座のみに使用します

## ＜講師紹介＞ 久保田尚子先生

- ・現在、FC東京(トップから育成)の栄養アドバイザーとしてアスリートの栄養指導、栄養管理を担当
- ・2004年アテネオリンピック女子ソフトボール日本代表支援帯同
- ・順天堂大学等の非常勤講師を歴任しつつ、スポーツ栄養を中心とした栄養関連業務に従事



## ＜駒沢女子大学健康栄養相談室＞

管理栄養士スタッフと当大学教員、学生が連携し、地域の皆様の健康増進のために活動しています。

(事業内容)

健康フォローアップ事業、離乳食教室、介護予防教室、調理実習、栄養相談など

(ホームページ)

<https://www.komajo.ac.jp/healthy-nutrition/>

## ＜問い合わせ先＞

駒沢女子大学健康栄養相談室  
～栄養ケア・ステーション～

電話：042-350-7167

メール：[eiyou-care@komajo.ac.jp](mailto:eiyou-care@komajo.ac.jp)