

「ジュニアアスリート

健康テラス
食育講座

のための「スポーツ栄養」



日時

11月11日（土）
15:00～16:00

場所

大和市文化創造拠点 シリウス
4階図書館 健康テラス

対象

中高生、保護者、
スポーツ全般の指導者など

申込

4階図書館 健康コーナー
カウンター、またはお電話で
お申込みください。
TEL 046-263-0211



たくさん
の参加を
お
待
ち
し
て
い
ま
す
!

講座内容

- 1) 成長期に必要な食事の基本
- 2) 部活スケジュールに合わせた食事の仕方

プロもジュニアアスリートも、身体は全て食べた物からできています。講座を通して、食事を強い味方にして頂ければ幸いです。



講師紹介

鍋島 優花 さん（なべしま ゆうか）

NPO 法人 大和シルフィード・スポーツクラブ 管理栄養士

プロフィール

2014年3月に東京農業大学卒業後、委託給食会社に管理栄養士として就職。
普段は社員食堂や寮の栄養管理を行いつつ、
大学駅伝部や母校の陸上競技場へ栄養指導の経験あり。
現在は大和シルフィードの栄養サポートを行っている。