

スポーツと食生活

～ジュニアアスリートが知っておきたい栄養と食事～



虎石 真弥 先生 (とらいし まみ)
帝京大学スポーツ医科学センター助教
管理栄養士



<プロフィール>

これまでオリンピック出場選手への栄養サポートの他、ジュニアアスリートや保護者への講演も多数行う。現在は、埼玉西武ライオンズ他、ショートトラック日本代表チームの栄養サポートを担当。2011年度、当時栄養サポートを行っていた帝京大学ラグビー部、東洋大学陸上競技部長距離部門の2校の優勝により、その活動内容が「王者の食ノート」(島沢優子著・小学館)で取り上げられた。著書「もっと走れる!からだの中からキレイになる!美くなるランナー食」(小学館)。

日時
令和2年 **2月1日(土)**

開催時間 10:00 ~ 12:00 開場 9:30 ~

会場 **東京医科歯科大学 7号館 4階**
「歯学科第4講義室」(定員90/名)
東京都文京区湯島 1-5-45



対象者
東京都民、食の支援に携わる管理栄養士・栄養士

募集人数
90名(予定人数になり次第締め切ります)

参加費用
会員:1,000円 非会員:2,000円 学生・都民:無料

※会員として参加される方は、生涯教育(スポーツ栄養)1単位を取得することができます。

講師および講習内容

10:00 開会の挨拶
10:10 ~ 11:40 講師:虎石 真弥先生(とらいし まみ)
帝京大学スポーツ医科学センター助教 管理栄養士
11:45 ~ 12:00 勤労者支援 報告会

参加者受付
東京都栄養士会ホームページからお申し込みください。

<https://www.tokyo-eiyo.or.jp/seminar/>
お問い合わせ:03-6457-8590

参加受付締め切り
令和2年1月24日(金)

先着
90
名様

<最寄駅> JR 御茶ノ水駅 下車
丸ノ内線 御茶ノ水駅 下車
千代田線 新御茶ノ水駅 下車

