

成功へのカギは

# 食事&栄養戦略 にあり!

栄養の🍷

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

2024年

8月3日(土)

13時30分～16時30分

(開場 13時)

会場「あざれあ」大ホール

静岡県男女共同参画センター

静岡市駿河区馬淵1丁目17-1

※登壇者はすべて、公認スポーツ栄養士・管理栄養士 有資格者です。

第1部 13時40分～14時50分

## スポーツ栄養セミナー

### 成長期のアスリートの栄養戦略

バランスの良い食事とは？試合前後は何を食べたらいいの？  
発育発達期に食事で気を付けることは？ 質問、疑問にまとめてお答えします！

座長 河村美樹

High Performance Center of Japan Cycling

講師 勝又 瞳

エームサービス株式会社

第2部 15時10分～16時30分

## サポート事例

### 公認スポーツ栄養士から活躍のヒントを

もらおう！ 活躍している選手の勝負メシは？  
背を伸ばすには？ 夏バテしない食べかたは？  
パフォーマンスアップする食べ方は？

サポート選手の試合スケジュールにより、  
登壇者が急遽変更になることがあります。

石井浩子・勝又瞳  
河村美樹・河原崎裕香  
中野ヤスコ・青島千恵

## お申込み

申し込みフォームより

<https://forms.gle/YiqaSVcWnDx2omC17>



## お問い合わせ

公益社団法人

静岡県栄養士会

shizuei.forum@gmail.com

