

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

登壇者の紹介

勝又 瞳（沼津市）

管理栄養士 エームサービス株式会社
公認スポーツ栄養士

アスリート寮や、多競技選手練習施設での献立作成、調理、栄養教育等を経験し、プロスポーツ選手へのスポーツ栄養サポート（野球、サッカー）や食環境整備等を担当。その他、外部講師として、アスリート関係者、保育士養成校、子育て中の保護者といった幅広いジャンルで講義を務める。

河村 美樹（沼津市）

管理栄養士 HPCJC 自転車競技トラック種目専門
公認スポーツ栄養士 ハイパフォーマンスセンター

病院勤務を経て、「メディカルスポーツマイスター」に在籍しジュニア選手を中心に栄養サポートを行う傍ら、2012年2月よりJリーグ名古屋グランパスに出向、2014年から2019年は常勤、2022年12月からは非常勤で関わっている。2020年2月より伊豆市に拠点を置くHPCJCで主にオリンピック日本代表選手のサポートをしている。

石井 浩子（長泉町）

管理栄養士 レセ・スタッフ株式会社
公認スポーツ栄養士

介護施設、行政、スポーツジムを経て、現在は特定保健指導等を行う企業で働く傍ら、スポーツ栄養士として活動をしている。主に柔道、バレーボール、陸上競技の栄養サポート、スポーツジムにおいては、スポーツ愛好家からジュニア・アスリートまでの栄養相談を行っている。

河原崎 裕香（御前崎市）

管理栄養士 御前崎市健康づくり課
公認スポーツ栄養士

管理栄養士養成課程の大学を卒業後、病院で栄養管理・給食管理に従事。現在は公衆衛生分野で健康教育や保健指導を行っている。市の健康出前講座の1つとして、スポーツ栄養講座をスポーツ少年団や市内中学校の部活等に行っている。

中野 ヤスコ（藤枝市）

管理栄養士 株式会社食の学び舎くるみ
公認スポーツ栄養士 くるみキッチンプラス

健康食堂「くるみキッチンプラス」を経営、「クラブをはじめとする多くのチームへのスポーツ飯の提供や「はかる・たべる・まなぶ・つくる」を継続的に循環させる「スポーツ食育プログラム」をサッカー、野球、卓球、陸上等の中・高校生チームへ展開中。陸上実業団チームの海外合宿や大会の帯同実績多数。高校サッカー部の寮母としても奮闘中。

青島 千恵（藤枝市）

管理栄養士 NPO法人
公認スポーツ栄養士 JUNSHIN SPORTS CLUB

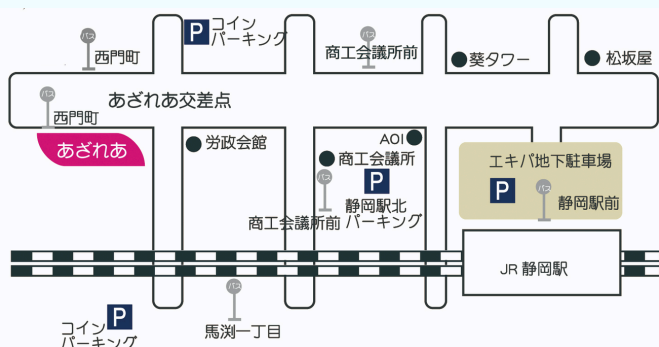
JUNSHIN SPORTS CLUBでは、栄養アドバイザーとして、小中学生女子サッカー選手に、成長期のアスリートのからだづくりや体調管理を中心に活動。業務委託契約で「クラブ」の栄養サポートも行っている。その他、静岡県バスケットボール協会医科学委員、藤枝市健康づくり推進協議会委員なども務める。

会場

静岡県男女共同参画センター「あざれあ」

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1

静岡駅から国道1号沿いに西へ（安倍川の方へ）歩いて9分



主催

公益社団法人

静岡県栄養士会

〒422-8076

静岡市駿河区八幡1丁目1番4号
東海整備ビル4階

shizuei.forum@gmail.com

https://www.shizu-eiyoushi.or.jp/

静岡県栄養士会HP 検索

