

強くなるためのスポーツ医学基礎講座

自炊のすすめ ～自分でつくる強くなる食事～ 女性アスリートに必要な栄養と 男性アスリートに必要な栄養

講師

(株)Food Connection 代表取締役・公認栄養士 橋本玲子先生

日時

2016年11月8日(火)16:30～17:30

場所

日吉キャンパス第4校舎独立館 D309

自炊のすすめ

アスリートにとって食事はとても大切です。お金をかけずにアスリートに必要な栄養バランスやエネルギーをみたく食事を作るには、自炊が不可欠です。この講座では、1日あるいは1食に必要な目安量とコンビニ食材なども利用した、美味しく、手軽に整えられる「強くなるメニュー」を紹介します。(講義形式)



女性アスリートに必要な栄養

特に、審美系の競技や持久系の競技では、食事を制限して体重を落とそうとする傾向があります。必要なエネルギーが不足している状態が、貧血や無月経、骨密度の低下につながり、将来、不妊症や骨粗鬆症などのリスクを高めます。

女性アスリートだからこそ

しっかり食べてほしい。

女性アスリートの食事に大切なポイントをお伝えします。



男性アスリートに必要な栄養

競技により、体重の増量・減量の目標は違っても「無駄な脂肪をおとして、除脂肪体重(筋肉)を増やしたい」とほとんどのアスリートが考えていると思います。体重を上手にコントロールするための食事の摂り方、栄養について、

また、最近よく耳にする、糖質制限やプロテインなどのサプリメントの必要性にも触れたいと思います。



【申し込み方法】

スポーツ医学研究センター (<http://sports.hc.keio.ac.jp/>) スポーツ医学基礎講座ページの (<http://sports.hc.keio.ac.jp/cn13/cn14/2016supokiso.html>) 申し込み専用フォームから、もしくは、代表者氏名、連絡先メールアドレス、電話番号、所属部名、受講を希望する講座名、受講者氏名、学年を明記し、メールでお申し込みください。個人での申し込みも受け付けます。メール宛先：smrc-info@ml.keio.jp
【お問い合わせ】慶應義塾大学スポーツ医学研究センター ☎ 045-566-1090