

強くなるためのスポーツ医学基礎講座

アスリートのための栄養講座のお知らせです。
普段は体育会学生を対象としている講座ですが、今回は、学内でスポーツ活動を行う方、スポーツ栄養に興味がある方など**塾生ならどなたでも**参加できます。

講座No.17-9

自分で整えるアスリートに必要な食事

◎11月16日（木）16：30～17：30



講師：株式会社 Food Connection 代表取締役 橋本玲子先生
（公認スポーツ栄養士 スポーツ医学研究センター研究員）
場所：日吉キャンパス 第4校舎 B棟 23教室（2F）

さまざまな情報をインターネットで得られる時代です。
たくさんの情報の中から正しい情報を得るために、まずはスポーツを専門とする栄養士の先生から食事の基本を学んでください。

この講座では1日を通しての食事の整え方を管理栄養士の先生から学びます。
コンビニや外食など限られたメニューの中での選び方や、今話題の糖質制限の是非やグルテンフリーダイエット等についてもお話しします。



「プロテインを飲んでるからたんぱく質は摂れている」
「野菜ジュースを飲んでいるからビタミンは足りている」
「夕飯の時間が遅いから白米は食べない（減らしている）」
「たくさん食べているのに身体が大きくなるしない」
ひとつでも思い当たる方はぜひ参加してください！

【申し込み方法】

スポーツ医学研究センターホームページ内申し込みフォーム
<http://sports.hc.keio.ac.jp/cn13/cn14/2017supokiso.html> から、
または、メール smrc-info@ml.keio.jp でお申し込みください。

件名：基礎講座申込み

本文：代表者氏名、所属団体（あれば）、連絡先メールアドレス、電話番号、受講を希望する講座名（講座No.）、受講者氏名、受講者の学年を明記してください。

締め切り：11月16日（木）12：00まで

お問い合わせ：スポーツ医学研究センター TEL:045-566-1090