

2023年 5 月24日

講演会「女子スポーツ選手のための栄養学」のお知らせ

鷗友学園、鷗友教育研究所

WBCでの大谷選手の活躍は、スポーツ選手の食生活についても世間の関心を高めました。運動部に所属する女子中学生・高校生は、日頃の食生活においてどのような点に注意する必要があるのでしょうか？ 成長期年代の女子アスリートが気を付けたい栄養素を中心に、日々の食事作りでの工夫などお話しいただきます。

運動部に所属している人の保護者だけでなく、興味のある方はどなたでもご参加ください。

日時：2023年 6 月10日（土）12：50～14：10

（14時からクラブ保護者会がある方は、途中退席可）

場所：本校 001 教室（石川記念館地下）

講師：永田綾子氏（SOLEIL support club 代表）

【講師紹介】永田綾子氏（Nagata Ayako）

調理師となり 19 年。現在はスポーツ栄養学の道へと進み、3 人のサッカー少年の息子達を食からサポート。また、生まれ持った自分の遺伝的リスクを知ることが出来る DNA 検査と、日々の食事分析を組み合わせた遺伝子栄養を学び、小学生から大学生、プロアスリートまでの多くのサッカー選手やそのご家族をパーソナルで食サポートをしている。

調理師、スポーツフードアドバイザー、上級食育アドバイザー、DNA 栄養アドバイザーの資格を持ち、分子整合栄養医学を土台とするスポーツ栄養協会の講師、LIALL GK ACADEMY のスポーツ栄養コンサルタント、アスラボ smile スポーツの栄養講師、MIP FC スポーツ栄養アドバイザーなどを経て、現在、サッカーチームやスクールでの栄養指導、食育サイトやサッカーサイトのコラム掲載、レシピ開発、商品開発、中学校の家庭教育学級の講師をおこなっている。

※ 参加費は無料ですが、会場準備の都合上、参加ご希望の方は下のいずれかの方法でお申込みください。（定員 70 名）

※ 問い合わせ先 kyoikuken@ohyu.ed.jp（鷗友教育研究所）

【申込み方法】

(1) パソコンのホームページから <https://onl.sc/S1rjDNL>

(2) スマートフォンから (右のQRコードを読み取ってください)



※ 入力の締め切りは6月5日(月)