

令和 5 年度 第 1 回ジュニアアスリートスポーツ講習会 を開催しました！！

講習テーマ スポーツに必要な身体作り・意識が変われば身体は変わる！！

令和 5 年 8 月 31 日(木曜日)に食育や栄養学に関する講習会が開催されました。講習会では、栄養素のはたらきを理解し、うまく組み合わせて摂取することでより効果があがることなどについて講義がありました。また、商品サンプルの展示や、食材に含まれる栄養素の説明と合わせて、その食材を使ったレシピをわかりやすく紹介されていました。

講習会の概要

- 開催日 令和 5 年 8 月 31 日(木曜日)
- 時間 18 時 00 分
- 令和 5 年 8 月 9 日の開催予定が台風接近に伴い令和 5 年 8 月 31 日に延期
- 会場 久留米アリーナ大研修室
- テーマ「スポーツに必要な身体作り・意識が変われば身体は変わる！」
- 講師 野村 恭子氏(アスリートフードマイスター1 級、スポーツ栄養学セミナー講師)

講習会の様子



栄養素の講義の様子です



講師のお話真剣に耳をかたむける参加者