

サプリメント・スポーツ系食品・飲料を開発する上で必須の知識であるスポーツ栄養学の基礎に加え、運動前後における栄養摂取のタイミング、運動・スポーツの健康作用を相加・相乗的に高めるための「栄養」「食事」について、講師の経験を交えて解説します。

スポーツ栄養学の基礎と現場への応用

講師：大阪体育大学大学院 スポーツ科学研究科

及び体育学部健康・スポーツマネジメント学科 教授 岡村 浩嗣 先生

1984年筑波大学大学院体育研究科修了。大塚製薬(株) 佐賀研究所主任研究員などを経て、2003年より現職。専門は運動栄養学・スポーツ栄養学。日本体育協会スポーツ選手の栄養・食事ガイドライン策定研究班(1997-2000年)、日本オリンピック委員会情報・医・科学専門委員会科学サポート部会(2003-2008年)。著書に『ジムに通う人の栄養学 スポーツ栄養学入門』(講談社ブルーバックス)などがある。研究室 <http://www.okamurakoji.info>

■日 時： 2020年6月15日(月) 10:30~16:30(講義：約5時間)

■会 場： 都内中心部で調整しております ※お手数ですが、会場については受講票・HPでご確認ください

■受講料： 1名 31,000円(税込/テキスト付)

— プログラム —

I. はじめに

1. 国際オリンピック委員会 (IOC) のスポーツ栄養に関する声明
2. スポーツ栄養と誤解

II. 運動時の栄養

1. スポーツドリンクの科学
2. 必要な水分・電解質・糖質

III. 運動前後の嗜好性と食欲

IV. 普段の栄養・食事など

1. どんな食品をどのくらい食べればいいのか
2. グリコーゲンローディング
3. エネルギー源としての体脂肪

V. スポーツとタンパク質

1. 何を食べるか：たんぱく質と糖質
2. どのくらい食べるか：たんぱく質は~2 g/kg 体重/日、~20 g/食・回
3. どう食べるか：運動後早めのタイミングがいいとされる理由

VI. スポーツとビタミン、ミネラル

VII. 体重管理

1. 減量：体重を1 kg 減少させるのに-7000 kcal は正しいか
2. 増量：どのくらい食事量を増やすか

VIII. 健康とスポーツ栄養

1. 成長期
2. 高齢者
3. 太っていることと体力のないこと

IX. おわりに

1. 栄養学研究のデータとスポーツ現場
2. 対象について
3. 評価項目について

— 講演概要 —

運動時に摂取する食品を開発する上でスポーツ栄養学の知識は欠かせません。スポーツをするときの栄養の役割を理解して商品設計すると良いと考えられるからです。運動は生活習慣病の予防・改善や健康の維持・増進に役立ちます。安全かつ効果的に運動するには適切な栄養が必要です。

本講座では、運動能力やトレーニング効果、運動・スポーツの健康作用を高めるための「栄養」「食事」について、講師の経験も交えて解説します。

＜お申込み要項＞



申込用紙 講習会申込:『2020/6/15 スポーツ栄養学の基礎と現場への応用』

下記に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください（※は必須です）

FAX:03-6261-7924

会社名※			
所在地※ <small>(受講票等の送付先)</small>	〒		
参加者 1			
氏名※		TEL※	
		FAX	
所属※		役職	
Email	<small>(リマインドメールなどお送りしますので、なるべくご記入ください)</small>		
会員登録	<input type="checkbox"/> 登録する	<input type="checkbox"/> 登録しない	<small>(登録料・会費は掛かりません。お得な割引や会員イベント情報等を配信します)</small>
参加者 2			
氏名※		TEL※	
		FAX	
所属※		役職	
Email	<small>(リマインドメールなどお送りしますので、なるべくご記入ください)</small>		
会員登録	<input type="checkbox"/> 登録する	<input type="checkbox"/> 登録しない	<small>(登録料・会費は掛かりません。お得な割引や会員イベント情報等を配信します)</small>
備考			

お申込について

① 以下のいずれかの方法でお申込みください

A	FAX 03-6261-7924	本用紙の申込欄に必要事項をご記入の上、送信ください
B	E-mail entry@tech-d.jp	【社名】、【所属部署名】、【受講者氏名】、【所在地】、【電話番号】、【FAX 番号】、【E-mail アドレス】をご記入の上、送信ください
C	HP https://www.tech-d.jp/	【申込フォーム】をクリックし、必要事項をご記入ください

② お申込受付後、受付完了のご連絡（メールまたはお電話）を致します

③ 受講票・請求書をお送り致します

＜注意＞

① お申込後 1 週間たっても受付完了の連絡がなかった場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください

② 開催日の 7 日前以内のキャンセルは、お受け致しかねます。必要に応じ代理の方のご出席をお願い致します

お支払について

＜期日＞

① 受講料は、講習会開催日の**翌月末日**までにお支払いください

※ 経理の都合上、期日までに間に合わない場合は、対応致しますのでご一報ください

＜方法＞

① 銀行振込にて、下記の口座へお振込みください。なお、振込手数料は御社にてご負担願います

※ 講習会当日に現金でのお支払も承りますが、領収書等の準備がありますので、事前のご連絡をお願い致します

振込先銀行	支店	口座番号	名義
三井住友銀行	多摩センター支店(909)	(普) 0973522	株式会社テックデザイン

主催 申込・問合せ先	名称	株式会社テックデザイン(http://www.tech-d.jp/)		
	住所	〒102-0074 東京都千代田区九段南 3-9-14 九段南センタービル 5 階		
	電話	03-6261-7920	FAX	03-6261-7924
	E-mail	entry@tech-d.jp (申込) / info@tech-d.jp (問合せ)		