

スポーツを頑張る女子・指導者必見!

栄養摂取の新常識!
あなたの情報は古いかも!?



これを知ればスポーツがもっと楽しくなる! 公認スポーツ栄養士・女子トップアスリートに学ぶ スポーツのすすめ!

令和4年3月13日(日) 15時開始

事前申込不要

YouTube Liveによる無料生配信

横浜市特設ページで、配信URLを公開します。



第1部(講演) 15時00分～

「成長期のパフォーマンスを高める食事と栄養」

講師 鈴木 志保子 氏

公認スポーツ栄養士/管理栄養士
公立大学法人神奈川県立保健福祉大学
保健福祉学部栄養学科 学科長

第2部(選手メッセージ動画) 16時30分～

「女子トップアスリートからのメッセージ」

日体大SMG横浜(サッカー)
ニッパツ横浜FCシーガルズ(サッカー)
日立サンディーバ(ソフトボール)
YOKOHAMA TKM(ラグビー)

東京2020大会で選手村食堂のメニュー考案
にも携わったスポーツ栄養学の第一人者!



鈴木 志保子 氏

公認スポーツ栄養士
管理栄養士
公立大学法人神奈川県立
保健福祉大学
保健福祉学部栄養学科
学科長

東京都出身
実践女子大学卒業後、同大学院修了
東海大学大学院医学研究科を修了し、
博士(医学)を取得
2000年より国立鹿屋体育大学体育学部助教授
2003年より神奈川県立保健福祉大学栄養学科
准教授、2009年より教授、2021年より現職
(公社)日本栄養士会副会長
(一社)日本スポーツ栄養協会理事長
日本パラリンピック委員会女性スポーツ委員会委員
東京2020組織委員会メニューアドバイザー
委員会副座長
専門分野はスポーツ栄養学、著書は「理論と実践
スポーツ栄養学」(日本文芸社)をはじめ多数

主催:横浜市市民局スポーツ振興課 お問合せ先:045-671-4566