

形式：対面セミナー

補足：配信はありません。会場にお越しの上、ご受講ください（会場が未定の場合は、お手数ですが、Webページでご確認ください）

ジャンル：食品

講習会コード： t d s 2 0 2 4 1 1 1 9 n 1

サプリメントやスポーツ系食品・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高めるための「栄養」と「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 名誉教授 博士（学術）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年から2024年まで大阪体育大学にて研究・教育活動に従事。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。

- 日程 2024年11月19日（火） 10:30～16:30
- 会場 東京 ※都内中心部で調整中
- 受講料 36,300円（税込） ※9/19（木）までにお申込の場合、**29,040円（2割引）**となります

<プログラム>

I. 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

1. 多くの種類の食品から必要なエネルギーを取る

II. スポーツ栄養と誤解

1. ファストフードや菓子は食べてはいけないのか？

III. 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

IV. 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
3. 運動と味覚・食欲

V. スポーツとタンパク質

1. 何を食べるか
2. どのくらい食べるか
3. どう食べるか

VI. スポーツとビタミン、ミネラル

1. ビタミンB群
2. ビタミンD
3. 抗酸化ビタミン
4. 鉄カルシウム
5. カルシウム

VII. 体重管理

1. 減量
2. 増量
3. 太っていること、体力のないこと

VIII. 健康とスポーツ栄養

1. 成長期
2. 高齢者

IX. 栄養学研究のデータとスポーツ現場

1. 対象
2. 評価項目

<講義概要>

運動する人が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。

<お申込要項>

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

申込講座	2024/11/19 スポーツ栄養学の基礎と現場への応用		
会社名※			
所在地※ (請求書等の送付先)	〒		
参加者①	氏名※	TEL※	
	所属※	FAX	
		役職	
	Email※	@	
会員登録	<input type="checkbox"/> 登録する <input type="checkbox"/> 登録しない (登録料・会費はかかりません。お得な割引や会員イベント情報等を配信します)		
参加者②	氏名※	TEL※	
	所属※	FAX	
		役職	
	Email※	@	
会員登録	<input type="checkbox"/> 登録する <input type="checkbox"/> 登録しない (登録料・会費はかかりません。お得な割引や会員イベント情報等を配信します)		
支払方法※	<input type="checkbox"/> 銀行振込 (紙請求書) <input type="checkbox"/> 銀行振込 (PDF 請求書) <input type="checkbox"/> カード支払い <input type="checkbox"/> 未定のため後日連絡する		
支払予定日※	<input type="checkbox"/> [] 月 [] 日ごろを予定している <input type="checkbox"/> 未定のため後日連絡する		
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	上記に必要事項をご記入の上、送信ください
B	E-mail	送信先 : entry@tech-d.jp メール本文に<①【申込講座】 ②【会社名】 ③【所在地】 ④【氏名】 ⑤【所属】 ⑥【Email】 ⑦【TEL】 ⑧【支払方法】、⑨【支払予定日】>をご記入の上、ご送信ください
C	Web	https://tech-d.jp/ の各講座のページからお申込みください

② お申込受付後、受付完了のご連絡（メールまたはお電話）をいたします

③ 請求書等をお送りいたします

<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いたします

お支払について

<期日>

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

※期日までに間に合わない場合は、対応いたしますのでご一報ください

<方法>

① 銀行振込（振込手数料は御社にてご負担願います）

② クレジットカード（支払方法はメールでご案内します）

【お振込先】

振込先銀行	三井住友銀行
支店	多摩センター支店 (909)
口座番号	(普) 0973522
名義	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)		