

★講習会・11月定例会★報告

「脳トレ・筋トレ・栄養とれ！」

～ 食事と運動の関係を考える講習会～

日時 11月27日(日)

10:00～14:00(受付9:30～10:00)

場所 加茂コミュニティーセンター(会議室・調理室)

対象者 スポーツ振興・運動に携わる方、一般の方、栄養士会会員

参加費 一般 1,200円・栄養士会会員 700円(食材料費・資料代)

内容 10:00～10:10 開会挨拶及び日程説明

10:10～11:00 講義・簡単な実技 インターバル速歩について

講師 内田悦子氏

インターバル速歩(インストラクター)

シナプソロジー(インストラクター) 管理栄養士

11:00～14:00 調理実習・情報提供 スポーツ栄養を食卓に

鶏肉とキノアのピラフ・鉄分たっぷりハンバーグ・大麦サラダ

ほうれん草の明太子デップ・野菜スープ

※ 試食して頂きながら平成28年8月28日 愛媛県で開催された

(公社)日本栄養士会主催の「未来のトップアスリートのための体感型
スポーツ栄養セミナー」参加の報告をしました。

担当: 溝渕年重・川原明美

参加者 栄養士会会員 11名・一般 2名 計13名

14:00～15:00 11月定例会

内容 ・初めて定例会に参加して頂いた会員さんが有り、自己紹介からはじめました。

・地域活動栄養士協議会の会員数について報告

・来年度の事業計画について

・その他連絡



講義: インターバル速歩について



鶏肉とキノアのピラフ・鉄分たっぷりハンバーグ
大麦サラダ・ほうれん草の明太子デップ・野菜スープ



情報提供: スポーツ栄養を食卓に