

「栄養 × スポーツ」

～日常における「食事」のコツを掴む～

試合前後だけの一時的な対策のみで、「カラダづくり」の基本、「食事」を軽視していませんか。日常の「食」に対する視点を見直し、パフォーマンスを引き上げるメソッドを解説していただきます。トップアスリートからスポーツ愛好家まで、年齢・競技に関わらず、簡単で、すぐに実践できる内容になっています。



こばた てるみ

(株)しよくスポーツ 代表取締役
公認スポーツ栄養士、管理栄養士、
健康運動指導士、日本酒スタイリスト

Jリーグやプロ野球、競泳オリンピックメダリスト、箱根駅伝選手などのトップアスリートの栄養サポート経験が豊富な上、ジュニア選手やスポーツ愛好家への食事アドバイス、企業の健康づくりにも関与。理想の食事だけでなく、主婦、母親として日々おこなっている食事作りをもとに「カンタン!おいしい!栄養リッチ」なメニューを提案し、選手やそのご家族等から人気を博している。

中・高ではバスケット選手として全国大会出場。銀行や国立健康・栄養研究所勤務経験もある一男一女の母。日経ウーマン・オブ・ザ・イヤー2009キャリアクリエイティブ部門6位、(公社)日本栄養士会「第一回84(栄養)セレクション」等受賞多数。現在は、静岡産業大学非常勤講師も務める。

2021年9月15日(水) 19:30～20:30

時間になりましたら、当財団ホームページの特設ページからご入場ください。(15分前から入場可) オンラインセミナー中、こばたさんへのご質問をチャットで受け付けます。

【主催】

公益財団法人ゴールドウイン西田東作スポーツ振興記念財団

ホームページアドレス(右QRコードからアクセスできます)

<https://www.goldwin-zaidan.or.jp/>

