

アスリート向けの果物食べようセミナー 開催要領

1 趣旨

スポーツ教室等で子どもたちとふれあう機会のあるアスリート自身が果物の機能性を理解し、将来に渡って子どもたちにわかりやすく伝えることができるよう、サッカーやラグビーの選手に対する栄養指導の経験が豊富な公認スポーツ栄養士を講師とし、アスリート等を対象に、青森りんごを始めとする果物の栄養・機能性等に関する知識を学ぶセミナーを開催する。

2 開催日時及び会場、内容

【1回目】

(1) 日時：令和5年2月4日（土） 10時～11時

(2) 会場：青森県武道館 会議室

(住所：弘前市大字豊田2丁目3 電話：0172-26-2200)

(3) 内容：スポーツ栄養と果物の役割を知ろう！

(弘前市の社会人サッカークラブである「ブランデュー弘前FC」の選手等を対象に講演を行います。)

【2回目】

(1) 日時：令和5年2月25日（土）10時～11時

(2) 会場：弘前市総合学習センター 調理実習室

(住所：弘前市大字末広4丁目10-1、電話：0172-26-4800)

(3) 内容：スポーツ場面で役に立つ果物の補食を作ってみよう！

(ブランデュー弘前FCの選手に、栄養素などを補う食べ物を、果物を使って実際に作っていただきます。)

3 講師

株式会社 Food Connection 代表取締役 公認スポーツ栄養士 橋本玲子氏

講師プロフィール：

競技力の向上やコンディションの維持を目的に、Jリーグの横浜F・マリノス（1997～2017年）やラグビーワールドカップ2003年日本代表等のトップアスリートに対するスポーツ栄養マネジメントをはじめ、様々なセミナーでアスリートと食に関する講座を行うなど、「スポーツと栄養」を軸にしたコンサルティングを数多く行っている。

4 主催

青森県

5 参集範囲

株式会社ブランデュー弘前FC関係者、青森りんごで健康応援隊 等