



参加
無料

オンライン栄養セミナー

ミライの身体は意識で変わる！ 成長期ごはんのヒミツ

こんなお悩み、ありませんか？

- 好き嫌いが多くて栄養バランスが心配…
- 試合や練習後に疲れが抜けず、翌日もぐったりしてしまう…
- 受験やテストが近づくにつれて体調を崩しやすくなり、イライラしてしまう…



管理栄養士が
ライブ形式で
わかりやすく
解説します！

開催スケジュール

- | | | |
|------|-------------|------------------------|
| 1/17 | 19:30～20:30 | 免疫力アップごはんと質の良い睡眠のとり方 |
| 2/11 | 19:30～20:30 | 水祝 集中力を高める「ブレインフード」活用術 |
| 3/14 | 19:30～20:30 | 力を引き出す「勝負メシ」戦略 |
| 4/18 | 19:30～20:30 | ぐんぐん伸びる身体をつくる骨太レシピ |
| 5/16 | 19:30～20:30 | 女子アスリートのための「3つの鉄則」 |

対象 成長期（小学校高学年～中学生）のお子さまを持つ保護者の方
会場 オンライン（zoom使用）
定員 各回先着100名限定

参加費
お申し込み

無料
右記のフォームから
お申し込みください。
※お好きな講座を選んで受講いただけます



主催

SHIZUOKA
ミライボディ
PROJECT

(ミライボディ運営企業)

SHIZGAS
静岡ガスグループ

VELTEX
SHIZUOKA

後援

LIFEAT.
食をよくする。明日をよくする。

静岡市
静岡市教育委員会



SHIZUOKA
ミライボディ
PROJECT

お気軽に
お問合せください



WEBサイト

SHIZUOKA ミライボディ PROJECT とは?

子どもたちのミライのカラダは、毎日の“食”から育れます。

だから私たちは、地域の力を結集し、ワクワクから始まる学びの場を届けます。

仲間と一緒に学び、励まし合いながら“カラダづくり”的意識に変革を起こそう!

スポーツと食の力で、ミライを育む。

それが「SHIZUOKA ミライボディプロジェクト」の願いです。

チーム向け体験型学習プログラム

自分の成長を”見える化”しよう

sysmex

InBody 測定で自分の現状を確認して
筋肉・脂肪バランスをチェック!

①身体測定

身長や体組成、ヘモグロビン推定値を、プロ選手も使う本格機器 (Inbody, ASTRIM FIT) でチェック。自分専用の測定結果シートで記録を残せます。毎回変化をデータで確認!成長の実感がぐっと深まります。“自分だけの成長記録”をつくろう!



強くなるための食事のヒント

②スポーツ栄養講座

スポーツを頑張るうえで欠かせない栄養素や食事のバランス・量など、成長期に知っておきたい大切な知識を、ワークを交えながら楽しく学びます。「なぜ食べるのか?」がわかると、行動がすぐに変わる!



ゲーム形式で学ぶ”食の選び方”

③食育レクリエーション

「栄養満点の献立ってどんな組み合わせかな?」フードパネルを使ったグループワークで、仲間と一緒に楽しく知識を身に着けよう!



補食の大切さを体験しながら学ぼう!

④料理体験(補食づくり)

運動中や後に必要な栄養を、自分の手で作って学ぶ体験型の教室です。世界にひとつだけの”オリジナルエナジーボール”を作って食べよう!



仲間と一緒にメシトレーニング!

⑤料理体験(アスリートごはん)

自分に必要なエネルギーや栄養を学び、仲間と協力してアスリートごはんを作ろう!一緒に作って一緒に食べて、食事への意識とチームの結束力がぐーんと上がる!



講座内容はすべて
公認スポーツ栄養士に
監修いただいています

公認スポーツ栄養士
日本大学短期大学部 食物栄養学科 准教授
監修 小山ゆう

コメント からだ作りと「食」は切って切り離せません。体験型学習プログラムから、本当に自分にとって必要な量や食材はどのようなものなのかも知って、最高のパフォーマンスを出せる身体を作ってください!