

第7回 岡山県スポーツ栄養勉強会のご案内

日 程：2022年6月5日 日曜日

9：30～11：00（受付開始 9:15～）

※開始時間が通常より異なりますのでご注意ください。

※新型コロナウイルス感染状況により勉強会の開催の有無等変更になる場合があります。facebook および岡山県栄養士会 HP に案内しますので、日程が近くなりましたら必ずご確認ください。

場 所：岡山県生涯学習センター 4階 中研修室
岡山県岡山市北区伊福町3丁目1-1

参加条件：岡山県栄養士会会員、栄養士養成校の学生

内 容：「夏バテ予防について」
実業団女子陸上長距離選手のサポート実践報告

暑い夏のトレーニングは熱中症や脱水のリスクが高く、食欲不振から体重減少、貧血にもつながりやすくなります。そのような状況下でもしっかり栄養補給をすることが夏バテ予防においては重要です。

今回は、夏バテ予防をテーマとし、実業団女子陸上長距離選手の栄養サポートでの実践報告を行います。

また、企業の方には、日清オイリオ株式会社さんをお招きし、「中鎖脂肪酸(MCT)と運動機能との関係」についてお話を頂きます。

会全体での情報交換や意見交換等も行い、学びを深めていきましょう。

受講料：1,000円

※学生(学生証持参)は500円

定 員：30名（定員になり次第、締め切りとさせていただきます）

主 催：岡山県栄養士会 健康・スポーツ栄養プロジェクトチーム

申し込み先： <https://forms.gle/5XVJ5iFPigaUc2UJ8>

※申し込み QR



持ち物：新型コロナウイルス感染予防対策として、各自マスクの着用をお願い致します。また、水分補給出来るものもご持参ください。

アクセス：●車利用

- ・ JR岡山駅西口から約 5 分
- ・ 山陽自動車道岡山 IC から約 10 分
(岡山市立伊島小学校前を西進し、つきあたり)

※敷地内に他施設との無料駐車場(約 210 台)が敷地内にあります。

●バス利用

- ・ 岡電バス JR 岡山駅西口から中央病院線京山入口下車
徒歩 8 分 (所要時間約 13 分)

●徒歩

- ・ JR 岡山駅西口から約 25 分 (約 1.7km)