

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等を対象に、公認スポーツ栄養士を講師とし、果物の機能性を理解し、将来にわたって子どもたちに分かりやすく伝えることができるよう、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) 日時

1回目：令和5年10月 1日（日） 14時～15時30分

2回目：令和5年10月21日（土） 14時～15時30分

(2) 会場

1回目：三沢市立中央公民館 調理実習室

（住所 三沢市桜町1丁目6-35 電話 0176-53-8711）

2回目：千葉学園高等学校 調理実習室

（住所 八戸市類家1丁目1-11 電話 0178-43-4321）

(3) 内容

講義：スポーツ栄養と果物の役割を知ろう！

実習：県産果物を活用した簡単な補食を作ろう！

※ヴァンラーレ八戸FCの選手が2班に分かれ、1回目はサポーターと、2回目は千葉学園高等学校の調理科の生徒と交流しながら学ぶ。

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

株式会社ヴァンラーレ八戸FC関係者、千葉学園高等学校調理科生徒、青森りんごで健康応援隊 等