

1 アスリートのエネルギー不足の現状と各国の取り組みについて

アスリートの「利用可能エネルギーの概念」と海外の動向

講師：月岡 美由紀氏 管理栄養士 / IOCのディプロマ取得
現在リバプール・ジョンムーア大学スポーツ栄養修士コースにて大学院に留学中。

アスリートの「利用可能エネルギーの概念」と、イギリスの大学院で学ぶなかで感じる「エネルギー不足問題の深刻さ」について、現地からの生の声としてお伝えします。また、イギリスのアスリートに人気のあるお米を使った料理についてもご紹介します。



アスリートとラマダン断食中のムスリムへの食の対応

講師：根本 裕理氏 Tuned Sports & Performance Nutrition FZE代表 / 英国AFN登録栄養士
欧州、東アフリカ、中東にて医療・教育機関・企業に従事。
現在はアラブ首長国連邦で主に女性アスリートをサポート。

ラマダン月に断食を行うムスリムのアスリートへの栄養サポートに必要な対応と、その具体的な事例を紹介し、アラブ諸国のアスリートに好まれる米料理についても、レシピと合わせてご説明します。



アメリカにおけるアスリートのエネルギー不足と食のトレンド

講師：ヌワニー・ジャヤラット氏 米国登録栄養士(RD)
米国オリンピック・パラリンピック委員会シニア栄養士。レスリング、柔道、体操、飛込、アーティスティックスイミング競技の栄養サポートを行う。東京五輪ではアメリカチームに帯同。

レスリング選手など、減量期のエネルギー不足対応策や競技力向上のアプローチについて、実例を踏まえてご説明します。さらに、アメリカのアスリートが「勝負飯」としてお米を好んで食べる理由や、お米を使った人気メニューもご紹介します。



2 カルローズを使ったパワーライスの試食と解説

講師：橋本 玲子 株式会社Food Connection代表取締役 管理栄養士 / 公認スポーツ栄養士
サッカーJ1横浜F・マリノス、ラグビーリーグワン埼玉パナソニックワイルドナイツの栄養サポートを行う。

短時間で調理ができる新食感のカリフォルニア米「カルローズ」の特徴と、海外でアスリート達が食べている、エネルギー不足を予防・改善するためにも役立つ、カルローズを使用した代表的なお米の食べ方・レシピを紹介します。当日は、料理家/『Casa K 横浜』代表 KEITA氏が作るメニューをご試食いただきます。

特典 カルローズを使ったスポーツレシピ集「食べて強く健康にカリフォルニア米カルローズ」をプレゼントします。



お申込みはこちら

<https://forms.gle/rr1KqXkJACxZuc2N8>

- 右のQRコードからもお申込みいただけます。
- 開催場所の詳細などもサイト内に掲載しています。



【お申込みに関するお問い合わせ】 info@food-connection.jp