

小学生のための 「スポーツ時の水分補給と補食の選び方」

講師：西能みなみ病院 管理栄養士 舘川 美貴子(たちかわ みきこ)

舘川管理栄養士は、2011年に県内初の(公財)日本体育協会・(公社)日本栄養士会共同認定公認スポーツ栄養士を取得。各種団体において、スポーツに必要な栄養学の知識の普及や食事環境の整備などの支援を行っています。県サッカー協会キッズ委員会のメンバーとしても活躍中です。

1. 「熱中症対策は何をしたらいいの？」
- 子どもたちが楽しく安全にスポーツするために、正しい水分補給を理解しましょう。
2. 「練習の前後は何を食べればいいの？」
- 集中力と疲労回復は補食のとり方に左右されます。補食は練習前後で正しくとりましょう。



日時：平成25年7月20日(土) 午後2時～3時半
場所：西能病院 1階 ミーティングルーム
対象：小学3年生以上と保護者、スポーツ指導者の方
参加費：無料

今回は「参加者体験コーナー」があります！

1. スポーツドリンクを自分で作ってみよう！
ふだんお使いのマイボトルを持ってきてください
2. 「練習前後に買うコンビニ食品の選び方」を学習しよう！
当院併設のコンビニ「Yショップ」で買い物をしていただき、舘川栄養士がその内容をチェックします(*希望者数名のみとさせていただきます)



お申込みは不要です。ぜひ親子でご参加ください！

主催：西能病院 後援：がんばる人応援します！(株)太陽スポーツ