

栄養と調理技能検定 食生活と栄養検定 説明会のご案内

参加費
無料



今回の特別講演は女子栄養大学 栄養生理学研究室 教授 上西一弘先生にご登壇いただきます。講演のテーマは「小・中学生・高校生のためのスポーツ栄養」です。育ち盛りの子どもの身体と栄養についてスポーツの視点から考えてみませんか？
栄養と調理技能検定・食生活と栄養検定の団体受験説明会や参加者交流会も行う予定です。

特別講演 「小・中学生、高校生のためのスポーツ栄養」

講師 女子栄養大学 栄養生理学研究室 教授 上西一弘



小・中学生、高校生の成長期には、身体を大きくするための栄養が必要であり、スポーツ選手はさらに多くのエネルギーや栄養素が必要です。この時期のスポーツ選手のための栄養について紹介します。今日からの食事に応用してください。

講師プロフィール

上西一弘（うえにし かずひろ）女子栄養大学 栄養生理学研究室教授 管理栄養士、博士（栄養学） 2006年4月より現職
専門は栄養生理学、とくにヒトを対象としたカルシウムの吸収・利用に関する研究、骨の健康と栄養、身体計測とライフスタイルを合わせた栄養評価
スポーツ選手の栄養アセスメントとそれに基づく栄養サポートなど。日本栄養・食糧学会、日本栄養改善学会理事、骨粗鬆症学会評議員
日本人の食事摂取基準、2005年～2025年版策定ワーキングメンバー（ミネラル）、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会委員

2025年 3月 8日 土
10:00～12:30

お申し込みはこちらから



お気軽にご参加ください！

説明会参加特典！

□絶対役に立つ

家庭料理技能検定
公式ガイド [改訂版]



もれなくプレゼント！

会場

女子栄養大学短期大学部

東京都豊島区駒込3-24-3
山手線・南北線「駒込駅」北口徒歩3分