



子どものスポーツを**食**で応援

保護者のための 栄養講座

2025
冬休み



成長・体づくり・パフォーマンスのために
“**しる**”ことで“**できる**”ことが広がる



スポーツ栄養学をもとに「なぜ?(理論)」 「どうやって?(実践)」をわかりやすく解説
「食事作りがちょっと楽になる」「自信をもって食事を出せる」術を身につけましょう!

＼4つのテーマで開催! 単回参加できます!／

12/14
17:00~
18:00

1 成長期×スポーツ 基本の食事

「身長を伸ばしたい」「体を丈夫にしたい」
子どもの未来のためにも必見!

12/21
17:00~
18:00

2 冬季の身体づくり ～Jr.アスリートの増量～

冬は“身体をつくるチャンス”の季節。
効率よく体重・筋肉を増やす方法を紹介

1/4
17:00~
18:00

3 試合や練習に合わせた 食事&補食の工夫

試合当日は?練習後の夕食が遅くなるときは?
実践法と気を付けるポイントを解説

1/11
17:00~
18:00

4 疲労回復&ケガ予防 ～貧血対策の観点から～

「疲れてる」が当たり前になっていませんか?
元気な体をスタンダードに!

★忙しくても家庭で取り入れられる“実践のヒント”と
テーマに合わせた「おすすめレシピ」も紹介
★気になるお悩みは直接質問して解決!

成長期は後戻りできません。
まずは今できることから、子どもの
未来をサポートしましょう!

講師

会場 オンライン

※開催日に都合が合わない方は、
アーカイブ配信可(※視聴期間:1週間)

参加費 2,000 税込
円/回

KAGO食スポーツ 田畑 綾美
管理栄養士/公認スポーツ栄養士



ジュニアアスリートやその保護者に向けて“自律”を促す実践的な講演を行う。鹿児島ユナイテッドFC(J3)や鹿児島銀行陸上部(実業団)等のサポート実績、MBCテレビ「かごよんフライデー」や雑誌・新聞等メディアで簡単レシピ紹介も行っている。



主 催: K A G O食スポーツ
お問合せ: info@kg-sport.com

※件名「栄養講座について」でお問合せください。

講座詳細は
右記2次元コード
から

