

入場無料

西国分校区体育後援会研修会 演題

スポーツ選手の成長期の食事・栄養について

管理栄養士

アスリートフードマイスター1級

健康運動指導士

細川 奈穂子



【プロフィール】

野球をしている息子が度々故障し、何でも食べているのに増量できない中、自分同様に増量に悩んでいる親子も沢山いることに気がつき、息子が高校球児になったと同時に息子の増量支援は今しかないと退職。

スポーツ栄養を一から勉強しようとアスリートフードマイスターを取得しフリーランスとして活動しながら、増量支援を開始。2年半で息子の増量18kgに成功し、体験に基づいた具体的な指導を行っている。食事、運動、笑い（休養）で子どもだけでなく、親や幅広い世代のサポートも大切にメンタル面も含めて楽しく支援していくことを目指している。

アスリートにとって栄養管理は重要です

先生は科学的見地より多くのアスリートをサポートされていました

これからを担う選手の皆さんにとって、興味深いお話を聞けることだと思います
ご参加、お待ちしております

西国分校区体育後援会
会長 原口 和人

日時 2026年2月21日(土) 19:00-20:30

場所 西国分校区ボランティアセンター 2階 大ホール

■活動実績

- ・20年以上病院管理栄養士 市町村企業栄養指導 運動教室講師
- ・アスリートフードマイスター コミュニティ九州山口副代表
- ・2019年～西南学院大学硬式野球部
- ・2020年～西南学院大学ラクロス部・陸上部
福岡大学サッカー部
東福岡高校ラグビー部
福岡大学硬式庭球部
他個別栄養セミナー・個人栄養相談
- ・2023年～専門学校講師スポーツ栄養学担当
- ・2024年～短大講師スポーツ栄養学担当

主催 西国分校区体育後援会
後援 西国分校区まちづくり委員会
〒830-0037
久留米市諒訪野町 1562-1
Tel 0942-33-4529
Fax 0942-33-1920