



スポーツ栄養と調理講習会

パフォーマンス向上のための 理論と調理技術

アスリートのパフォーマンス向上に「食」は欠かせません。しかし、正しいスポーツ栄養の知識がなければ、成績向上どころか健康を脅かすことすら考えられます。本講習会では、世界で活躍の一流アスリートを食や栄養面からサポートしている(株)AND-U 吉村俊亮氏による理論と目的別の食事メニューをご紹介します。さらに、ご紹介する食事メニューをおいしく作るための調理実習を中村調理製菓専門学校の教員指導のもとで実施いたします。理論と調理の両面でアスリートのパフォーマンス向上をサポートしていく実践的な3日間のプログラムです。

講師



株式会社AND-U
代表取締役・管理栄養士
中村学園大学 栄養科学部栄養科学科 卒業

吉村 俊亮氏

日本国内外で、サッカー・陸上などさまざまなスポーツの日本代表選手やトッププロから一般の方まであらゆるカテゴリーの方々のトレーニングや栄養サポートを個人・チーム問わず行う。また、教育機関では非常勤講師としてスポーツ栄養学を担当。大学にてジュニアアスリートの健康と栄養についての共同研究を行っている。



詳しくはこちら▶ [AND-U](#)

2024年

8.31(土) / 9.7(土) / 9.28(土)

全3回

10:00~16:00

※昼食は調理したメニューを試食します

テーマ

- パフォーマンス向上のための正しい減量・増量
- サプリメントの正しい摂り方

こういう方に
おすすめの講習会です

- プロ・アマ問わず食の面からパフォーマンスを上げていきたいアスリートの方
- アスリートを食事の面でサポートしている方
- スポーツ系部活動生の保護者さま

場 所 中村調理製菓専門学校 (福岡市中央区平尾2丁目1-21)

受講費 70,000円(税込) ※教材、食材費込み ※3日間ご参加いただけない場合も返金はできません

申込期間 7月16日(火) 13:00 ~ 8月26日(月) 18:00

定 員 40名 ※申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。

詳しい内容については、裏面をご覧ください



お申込みは
こちらから



スポーツ栄養に関する

正しい知識(座学)と

それを生かす調理の技術(実習)を

学びます。

スポーツ栄養の
考え方・理論の
理解

考え方に沿った
レシピでの
調理実習

調理技術の
ポイント理解

プログラム内容

● パフォーマンス向上のための正しい減量・増量

増量や減量をする際に、ただ食べる量を増やしたり、食べないという選択をして、体重は変わってもパフォーマンスが低下してしまっているアスリートが多くいます。正しく計画的な増量・減量のプランを立て、ポイントをしっかりと押さえることで、パフォーマンス向上を目指しながら、増量や減量を確実に行うことができますようになります。本講習会では、理論的な話から実際の行動までを学び、料理へと落とし込み、無駄のない増量や減量を一緒に学んでいきます。

● サプリメントの正しい摂り方

多くのアスリートはサプリメントを使用していますが、きちんとした効果・効能を知らずに飲んでいるケースが多く見られます。世界で活躍するトップアスリートでも、自分が飲んでいるサプリメントの効果・効能を把握していない場合もあります。サプリメントは一度の摂取で多量の栄養素が摂れるため、何を取り入れるのか、どのタイミングで飲むのかをしっかりと考えなければ、競技パフォーマンスの低下を招くこともあります。アスリート人生を効率的に送るために、本講習会ではサプリメントの基本的な考え方から正しい使用方法などについて学んでいきます。

講習の流れ

● スポーツ栄養講座



● 調理実習

スポーツ栄養理論に基づいたレシピを作ります



講師コメント



株式会社AND-U
代表取締役・管理栄養士

吉村 俊亮 氏

これまで世界で活躍するトッププロから部活生まで多くのアスリートを栄養と食事の面でサポートしてきました。今ではアスリートが結果を出すための「食」の重要性は知られるようになりましたが、この講習会では栄養面でももちろん、レシピを活かす調理についてもプロの視点から学べる画期的なプログラムになっています。アスリートの健康を守り、パフォーマンスを最大化するスポーツ栄養と調理を共に学んでいきましょう。

調理 講師



山片 良 准教授

日本料理専門調理師。京都や福岡の日本料理専門店にて修業後、中村調理製菓専門学校にて教員。北京オリンピックセーリング競技日本代表チームの現地での食事サポートして帯同。

コメント

アスリートのために、正しいスポーツ栄養の理論で考えられたレシピを「正しく」「おいしく」調理するためのお手伝いをいたします。楽しく学んでアスリートを「食」の面でしっかりサポートしていきましょう。

その他、中村調理製菓専門学校の教員が実習を担当します

受講者 特典

「ご自身で栄養管理ができるようになる」ことを目指し、約20日間しっかりサポートします

第2回講習後、9月7日(土)～9月28日(土)の期間中、

AND-UによるオンラインWebアプリを通じての個別指導を **特別価格20,000円**にてご案内

体重・体脂肪の
管理

食事内容の記録・管理と
管理栄養士による評価

管理栄養士との
チャット機能



※イメージ

受講開始までの流れ

1 受講お申込み
7月16日(火)～8月26日(月)
申込受付期間内にインターネットにてお申込みください。

2 受講決定通知
8月5日(月)以降
お申込みいただいた方に受講可否のご連絡をメールにてお送りいたします。

3 受講費支払い
別途ご案内いたします

4 受講開始
8月31日(土)
9月7日(土)
9月28日(土)

主催:



中村調理製菓専門学校
NAKAMURA CULINARY SCHOOL

お問合せ先

[TEL] 092-523-0461

[E-mail] staff@nakamura-s.com