



# BLUE EAGLES NEWS

食育  
講座

「夏を乗り切る！サッカー選手の食事」  
7月20日(日) 16:00～17:00 開催!!

ブルーイーグルスでこのたび夏合宿の活動の一環として、株式会社タニタの管理栄養士であり、活動量計や体組成計などの自社製品開発やJリーグ所属選手をはじめスポーツ選手の栄養指導などを行う小澤智子さんを講師としてお招きし、『食育講習会』を開催することになりました。当日は体組成計測も行うので選手たちがあらためて自分の身体について考える機会にもなると思います。たくさんのご参加をお待ち申し上げます。

## 1. 目的

代々、体格の小ささを指摘されているブルーの選手達と、合宿などで見受けられる食の細さとは関係があるのではないか？講習会で食育に関心を持ち正しい知識を身につけることで、主にBUFFESTAILの合宿において、選手たち自身に少しでも身体づくりを意識した食事の選択が出来る様になってほしい。また、日々の食生活にも活かしてもらいたい。

## 2. 主催 ブルーイーグルス

## 3. 協力 株式会社タニタ

## 4. 対象 全部員とその父母

## 5. 内容 「夏を乗り切る！サッカー選手の食事」

## 6. 講師 管理栄養士 小澤智子 氏（株式会社タニタ 開発部 生体科学課）

## 7. 日程 平成 26 年 7 月 20 日 (日) 16:00～17:00（体組成計測希望選手は 15:00 に集合）

## 8. 場所 富士見台集会所

## 9. 参加料 無料

### ◆講師プロフィール◆

【氏名】小澤 智子（おざわ さとこ）

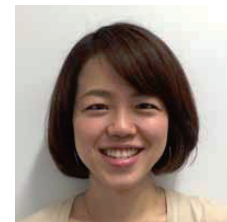
スポーツ栄養を専門として活動量計や体組成計などの研究開発を行うとともに、Jリーグ所属選手および成長期の選手の体組成評価と栄養指導を行っている。

～講師より～

競技を行う『からだ』は、あなたが『食べたもの』で作られています。

からだの変化が大きい成長期の選手にとって、自分のからだの変化を知ること、何をどう食べるかということは、大人の選手以上に大切です。

成長期の選手に適した食事や、練習・試合前後の栄養補給、水分補給について、家庭やチームで実践できる方法をお伝えします。



もっと力を付けたい! 身体を大きくしたい! 試合中の競り合いで負けたくない! とお考えの皆さまにぴったりの食育講座です!!