

# 食アスリート ベーシック認定講座

身体を動かすことで代謝が活発になると、食事が及ぼす影響は大きくなります。  
アスリートにとって食を考えることは重要です。  
日本人の体質を作ってきた食文化をベースとした理論で、実践しやすいのが特徴です。  
特にお米の栄養や機能がスポーツする人の心と身体に与えるパワーを実践します。

「スポーツ食育」「食べるチカラ」で心と身体を強くしたい人へ

トップアスリートを目指す人・学生スポーツ選手・スポーツキッズの保護者・市民ランナー、野球などのスポーツ愛好家  
アスリートの妻・健康美容のために身体を動かす人・コーチ、トレーナーなどサポートする人

## 【ベーシック講座を受講された方々の声】

スポーツキッズの保護者/他のスポーツ栄養学とは全然違う面白さ。  
スポーツキッズの保護者/噛む力の大切さを改めてわかった。  
スポーツキッズの保護者/お米は大事だと分かった。どのくらい必要かが知れて良かった。  
大学生/シンプルですぐに実践できる内容。すぐに雑穀を取り入れます。  
お米を食べて体脂肪が落ちる。しっかりと噛んで食べます。  
ダイエット指導者/代謝をあげるための具体的な方法が良く理解できた。  
市民ランナー/健康な身体がパフォーマンスに直結するということが分かった。  
ダンス講師/とてもわかりやすいお話で勉強になりました。加齢と共に代謝は落ちると思いますが、ヒントになりました。

# 食べるチカラを育てる

## 食アスリート ベーシック認定講座

開講日時

開催日予定一覧表へ

会場

米紀行はたやす

大阪府高石市千代田

1-24-11

TEL0120-44-3352

hatayasu@fuga.ocn.ne.jp

講師

食アスリート・  
シニアインストラクター

畑中 伸洋

受講料

一般¥8,000

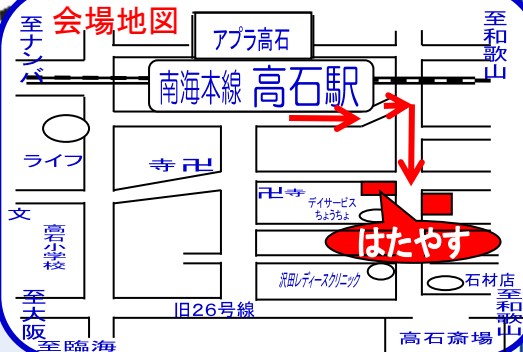
団体割引¥7,000

(一般10名以上)

学生¥6,000

税別

## 会場地図



## 【食アスリートを実践しているプロ】

木村悠

プロボクサー前WBC世界ライトフライ級チャンピオン

信濃グランセローズ

(プロ野球 独立リーグ)

## 【食アスリート協会 主任講師馬淵先生が食指導しているグループ】

伏見工高校 ラグビー部 大阪桐蔭高校ラグビー部

## 【メディア掲載】

産経新聞「食アスリート協会」で紹介