



京都光華女子大学

京都光華女子大学大学院 / 京都光華女子大学短期大学部

For Future Well-Being
健やかな明日が華ひらく

高校生 対象

参加費無料

スポーツ 栄養講座

2023年

開催回数

全6回

(開催予定)

アスリートのパフォーマンス向上には、
運動だけでなく、食事・栄養も重要な要素になります。
そこで、本講座ではスポーツ栄養学について詳しく解説します。

第1回

3月21日(火)祝 スポーツ栄養の 15:00~16:00 基礎と成長期の栄養

● 次回のテーマ

- 第2回 熱中症予防のための水分補給
- 第3回 試合時・遠征時の栄養
- 第4回 身体づくりのためのたんぱく質
- 第5回 糖質補給とリカバリー
- 第6回 スポーツ貧血予防・骨の健康のための栄養



日時は随時
本学WEBサイトに
公開

ウエイトコントロール(増量・減量)、エネルギー、女性アスリートの栄養、
競技種目別栄養補給、サプリメント...などについてもご相談ください。

本講座は、1回完結型です。ご興味があるテーマにぜひご参加ください！

講師



京都光華女子大学 健康科学部 健康栄養学科 准教授
管理栄養士、博士(栄養学)

河嶋 伸久

徳島大学大学院栄養生命科学教育部人間栄養科学専攻博士後期課程修了。
主な研究分野はスポーツ栄養学、栄養疫学。これまでに運動中の水分補給や、
ダイエットに関する研究を行うとともに、小学生からトップアスリートまで
さまざまなアスリートにも栄養指導を行う。現在は、本学健康栄養学科健康
スポーツ栄養専攻の教員としてスポーツ栄養学を中心に学生へ講義を行う。

健康スポーツ栄養専攻の学生との研究内容

- ・女子大学生の性格特性の違いが栄養摂取状況に及ぼす影響について
- ・女子陸上中長距離選手の競技レベルと食意識について など

場所 京都光華女子大学

※実施教室は、当日看板にてご案内いたします。

Google Map



〒615-0882
京都市右京区
西京極葛野町38

事前予約

申込フォーム
(QRコード)



2回目以降は、随時
本学WEBサイトに
ご確認ください

お問い合わせ先

京都光華女子大学 / 京都光華女子大学短期大学部 入学・広報センター

TEL 075-312-1899

E-mail jk2@mail.koka.ac.jp