

回	日程	内容
第1回	2021年4月19日	スポーツ栄養士が介入することのメリット、エネルギー代謝
第2回	2021年5月16日	糖質とタンパク質について
第3回	2021年6月20日	脂質とビタミン・ミネラルについて
第4回	2021年7月18日	サプリメントについて（必要かどうかの選択・注意点）、水分補給についての理解を深める
第5回	2021年9月19日	女性アスリートをサポートする際の注意点、シーズンに合わせた食事の考え方
第6回	2021年10月17日	選手に食事を提供する際に気を付けていること、競技特性を考える
第7回	2021年11月21日	献立作成の方法と考え方、選手に提供した料理を紹介
第8回	2022年1月16日	海外と日本での食文化、環境の違いをどう考えるか、それぞれの地域の活動報告
第9回	2022年2月20日	食材の取り扱い、調理方法への理解を深める（料理人としての能力を上げる）
第10回	2022年3月20日	マナー・コミュニケーション、スポーツ栄養士として働く上での心構え

参加費（各回）：2,500円

※残り9回分をまとめて申し込まれた場合、  
合計18,900円（各回：2,100円）になります。

AND-U