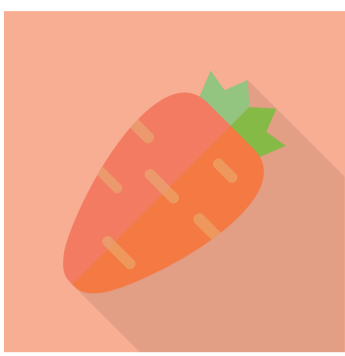


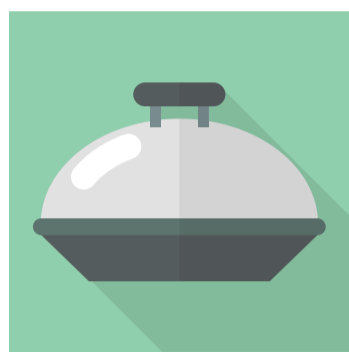
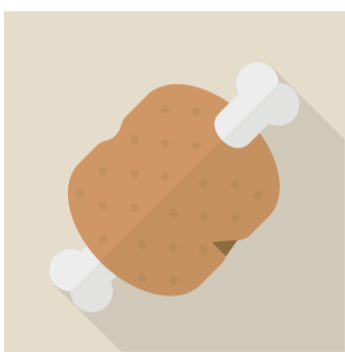


学校法人三島学園 公開講座

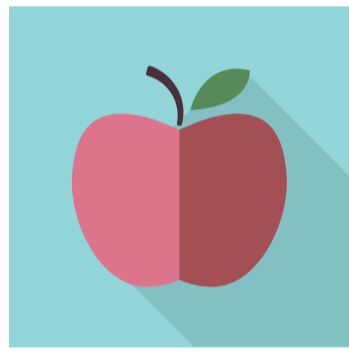
# 東北生活文化大学 講演会



## アスリートに学ぶ



## 食事術



平成27年11月9日(月) 10:40-12:10

講師

株式会社しょくスポーツ主宰  
公認スポーツ栄養士

### まばた てるみ 先生



何を食べても空腹を満たすことはできますが、「いつ、何を、どのように食べるか」によってその後のコンディションやパフォーマンスは異なる可能性があります。つまり、食事だけでは勝てないけれど、食事が悪くて負けることはあるのです。トップアスリートの食事術にも触れながら、日常の食生活で役立つ情報をご紹介します。

【会場】東北生活文化大学100周年記念ホール

【日時】平成27年11月9日(月) 10:40~12:10

入場無料(定員になり次第、締め切らせていただきます)

【お問い合わせ・お申し込み】

東北生活文化大学 家政学部 家政学科

☎ 981-8585

仙台市泉区虹の丘一丁目18番地の2

☎ 022-272-7514

✉ daika@mishima.ac.jp

🌐 www.mishima.ac.jp/univ/

