

参加費 無料
対象 どなたでも
定員 150名様

県民栄養フォーラム

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

親子で楽しめる食育と プロサッカーの現場から学ぶ 成長期の食事

時間栄養学に
ついて知りたい方

子どもの食事を見直したい方

食育のヒントが
欲しい方

スポーツ現場の
食事を知りたい方

子どもの食習慣が
気になる方

令和8年8月1日(土) 13:20~16:20

第1部：13:25-14:45

親子で学ぶ 食べものの科学と 時間栄養学から考える食育

体内時計と食事の関係に注目した時間栄養学をもとに、成長期の子どもに大切な食べ方をわかりやすく解説します。身近な食べ物の“科学”を楽しく学びながら、親子で実践できる食育のヒントを紹介します。

和洋女子大学 家政学部 教授
多賀 昌樹先生



和洋女子大学教務部門長。
管理栄養士・博士（医学）。
機能性食品や時間栄養学を専門とし、科学実験と調理を
融合した食育活動を展開。子どもから大人まで「科学で
楽しく学ぶ食育」を実践している。

第2部：14:55-16:15

食べ方で未来が変わる！ サッカークラブの現場から見た成長期のからだづくり

成長期のアスリートにとって食事は「質・量・タイミング」がカギ。この3つが、身体づくりとパフォーマンス向上の土台に。今回は、特に「量」と「補食のとり方」に着目。現場での実体験をもとに、明日から実践できる内容をお話します。

JSPO公認スポーツ栄養士
管理栄養士 日向 訓子氏

ジュビロ磐田トップチームの栄養管理を担当
袋井スポーツ飯の監修や県内学生へのスポーツ栄養講習など、
トップアスリートから育ち盛りの学生まで幅広く栄養サポート
を行っています。



JSPO公認スポーツ栄養士
管理栄養士 新村 匡代氏

株式会社シグダックスフードサービス
ジュビロ磐田選手寮にて、食事・栄養管理全般を担当。U-15、
U-18の育成年代の選手を食事からサポートしている。社内では
公認スポーツ栄養士を目指す管理栄養士の育成を務めている。



お申込み

二次元コードより専用フォームへ
アクセスしてください。



主催

公益社団法人
静岡県栄養士会

<https://www.shizu-eiyoushi.or.jp/shizuei.forum@gmail.com>

〒422-8076
静岡市駿河区八幡1丁目1番4号 東海整備ビル4階

静岡県栄養士会HP

検索

会場

浜松市地域情報センター
浜松市中央区中央一丁目12-7

JR浜松駅 徒歩10分
遠州病院前駅 徒歩2分



後援(予定)： 静岡県 静岡県スポーツ協会 浜松市 磐田市 袋井市