

＜冬季スポーツ科学研究推進センター 栄養講習会を開催＞

冬季スポーツ科学研究推進センターでは、令和5年6月24日（土）、エリートアカデミー学生を対象に公認スポーツ栄養士の井上なぎさ先生による栄養講習会を開催しました。

栄養講習会では、勝つための栄養と食事管理についての講義を行いました。

事前に計測した各自の身体組成に基づき、国内のトップ選手の身体組成のデータから理想の体組成を算出し、その数値から一日に必要な食事量や各栄養素の量を算出する実践も行いました。



井上なぎさ先生の講演



中里浩介先生の講演