

地域のWell-beingの実現を目指す

「健幸食」プロジェクト

堺市民
対象

— トップアスリートの食と感性に学ぶ実践 —

講演会

2024年

募集人数

50名

10月17日(木) 13:00 ▶ 14:30
(12:50受付開始)

関西大学 堺キャンパス B棟3階 SB301教室

講座内容

本講演では、本学出身の高橋大輔選手や陸上競技のサニブラウン・ハキーム選手をはじめ、世界的に活躍するトップアスリートを中心に栄養サポートを実践されてきたスポーツ栄養アドバイザー・管理栄養士の石川三知先生による栄養講義を行います。昨年度の栄養講座では、石川先生の栄養サポートを受けてから「ゾーン」に入ったという元日本五輪代表選手のエピソードが披露されましたが、今回も食にまつわるトップアスリートの様々なお話を交えながらご講義頂く予定です。

「健幸食プロジェクト」では、昨秋20名の方々に週3回×5週間、堺キャンパス食堂にて、石川三知先生がメニュー作成・調理指導された「健幸食」が無償提供され、大好評を博しました。2回目となる今年は30名程度の方々を対象に、「健幸食」を無償提供させて頂く予定です。本講演では、「健幸食メニュー」のポイントや、皆さんのwell-beingの実現に向けたお勧めの食事の取り方についてもお伝えします。

また、2023年度に実施された「健幸食プロジェクト」の概要と成果報告もさせていただきます。今年度の本プロジェクトへのご参加を希望される方は、本講演にご参加頂いた上で、以下のQRコードからご応募下さい。

司会

久保 友美 関西大学人間健康学部 特別任用准教授

志岐 幸子 関西大学人間健康学部 教授

講師

石川 三知 氏 Office LAC-U代表・スポーツ栄養アドバイザー・中央大学商学部兼任講師

J1浦和レッズ、東海大学仰星高校ラグビー部、山梨学院大学陸上部、SAGA2024国民スポーツ大会新体操チームの栄養サポート、八王子スポーツ整形外科栄養管理部門スタッフ

■経歴

2010年～2014年 JOC強化スタッフ(医科学)

フィギュアスケートの荒川静香選手、高橋大輔選手などこれまでも多くのオリンピック、トップアスリートの栄養サポートに携わる。通信講座通信講座ユークャン「スポーツ栄養 プランナー講座」監修。

「決して太らない健康なカラダに！食の法則 1:1:2のレシピ」(マガジンハウス)などの著書・講演・ワークショップ開催多数。



健幸食
プロジェクト
参加者募集！！

オリンピック、トップアスリート
のスポーツ栄養指導の第一人者
石川三知先生監修メニュー
の昼食を実際に召し上がって
いただき、調査・アンケートにご協力
いただける方を募集します！
詳細につきましては、
上記講演会にてお伝えいたします。

申込方法

申込締切

10月4日(金)まで

▼QRコードより▼
お申込みください。



『健幸食』と『ゾーン』の両方に関心を持つ方も歓迎いたします！

お問合せ先

関西大学 堺キャンパス事務局 地域連携担当

〒590-8515 堺市堺区香ヶ丘町1-11-1 E-mail:laboratory@mlkandai.jp TEL:072-229-5024