

第158回 医療技術者研修会

スポーツ栄養から考える身体活動と栄養管理

講師：高橋 大悟 先生

女子栄養大学栄養科学研究所 客員研究員

主催 一般財団法人東京保健会 病体生理研究所

【講演要旨】

スポーツ栄養とは、運動・身体活動におけるパフォーマンス向上を目的とした食事や栄養に関する学問領域である。具体的な意義・目的としては、①全般的（日常）および試合時のコンディショニングの維持、②トレーニング効果の向上、③適切な体づくり等が挙げられる。

スポーツ栄養の範囲は、今日では競技スポーツ選手を行うアスリートだけでなく、一般のスポーツ愛好家や健康の保持・増進のために身体活動量を高めている人までを含めることが多い。そのため年齢もジュニア（学童）期から高齢期までと幅広く、身体機能レベルも多様である。

スポーツ栄養では、栄養計画・実践のために基本的属性、体格・身体組成、健康状態、競技特性、生活環境、食習慣・食環境といった対象者の特性を把握することが必要であり、基本的な考え方は臨床における栄養管理計画と共通する。

スポーツ栄養を通じ、あらためて身体活動と栄養管理について議論を深めたい。

【講師略歴】

- ・国立小児病院（現国立成育医療研究センター病院）栄養管理室
- ・緑成会病院 栄養科
- ・筑波大学 医学医療系 技術職員
- ・女子栄養大学 非常勤講師（スポーツ栄養学）
- ・女子栄養大学栄養科学研究所 客員研究員

【所属学会等】

- ・日本糖尿病学会 ・日本病態栄養学会 ・日本産業衛生学会 ・日本スポーツ栄養学会
- ・東京都栄養士会 医療事業部 企画運営委員

【日時】2022年12月17日（土）午後2時30分～4時30分

【参加費】無料 【定員】100名（接続数）Webオンラインでの参加のみとなります

申し込み方法

- 1、勤務先・職種・氏名（フリガナ）をもちろなく記入のうえ、研修会の期日と開催回数を明記し、メール(seminar@byotai.or.jp)にてお申し込みください。（記入もれがある場合、返答できません。あらかじめご了承ください。）
- 2、申込者へは順次、受講申込への返答をメールで送付いたします。
- 3、勤務先ごとでまとめて、お申し込みください。同一施設で複数名申し込みの場合は施設視聴をお勧めします。

*定員到達後の申込者へは「締切済」通知をメールで送付します。先着順で締め切ります。あらかじめご了承ください。

注記：本財団は個人情報保護法を遵守し、いただいた情報は、本研修会に係る受付・運営のみに利用いたします。申込の内容に関する照会・修正等につきましては下記「医療技術者研修企画係」へご連絡をお願いいたします。

〒173-0032 東京都板橋区大谷口上町26-2 TEL:03-3956-4120

一般財団法人東京保健会 病体生理研究所 医療技術者研修企画係