

大人も子供も食べる力を高めよう！



健康とパフォーマンスアップのための食生活

本セミナーでは、メインテーマを「成長期アスリートに大切な栄養素と食事のとり方」とし、部活動がんばるお子様の健康とパフォーマンス発揮を食事面から支える方法についてエビデンスや具体的なポイントも交えながらお話しします。また、保護者の皆様が日々の食生活で実践しやすいよう、練習前後の補食のとり方や食事の工夫などについてもご紹介します。

日時

2025年 **9月23日** (祝)
10:00～11:00 (受付は9:30～)

参加費
無料

会場

中井町農村環境改善センター2階研修室 (役場庁舎となり)

定員

先着25名

持ち物

筆記用具

講師

海崎 彩

ME-BYOスタイルアンバサダー
(管理栄養士/公認スポーツ栄養士)



※本セミナーはどなたでもご参加いただけます

お申し込み

8月1日(金) ～ 9月19日(金)

お申込は中井町健康課へ電話かメールでご連絡ください

電話：0465-81-5546

FAX：0465-81-5657

メール：kenkou@town.nakai.kanagawa.jp

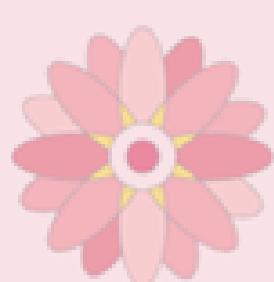
タイトル「食生活セミナー」

本文「氏名、住所、電話番号」



部活動をしている
子供の食生活って
どうしたらいいの？
のお悩みに
お答えします！

主催：中井町、神奈川県



ME-BYO STYLE

未病 (ME-BYO) とは？

心身の状態は健康と病気の間で常に連続的に変化しているという概念を意味し、より健康な状態に近づけるための取り組みのことを「未病の改善」と言います。