

スポーツをする小・中・高校生・支える立場の方向けの /

無料で学べる動画セミナー

スポーツ食育検定®

試合の日の食事ポイントは？

夜遅くに食事をしても大丈夫？

プロテインは飲んだ方がいいの？



そのお悩み、
解決へ導きます！



成長期のアスリート必見！くわしく学べる動画コースで、
さらなるパワーアップを目指そう！

登録
方法

1

QRコードから
LINEに登録！



※くるみスポーツ食育クラブ公式アカウント

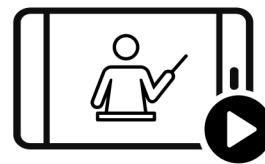
2

質問に答えて視聴
パスワードをGET！



3

視聴パスワードを
入力して学習開始！



※コース一覧は裏面をご確認ください。

監修・講師 中野ヤスコ プロフィール



管理栄養士・調理師・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
藤枝市を拠点に、「スポーツ」「ヘルスケア」「フードビジネス」を柱にフードマネジメント事業を展開している。選手、保護者、指導者とそれぞれの立場と生活環境に考慮した栄養指導を得意とする。陸上実業団チームの海外合宿や世界大会の帯同実績も多く、トップからジュニアアスリートへの個人サポートをはじめ、独自メソッド「スポーツ食育プログラム」を県内の中・高校スポーツチームへ多数展開している。
静岡県内の食材を活用した「健康な食事」の食環境整備に力を注いでいる。
健康食堂「くるみキッチンプラス+」オーナー 株式会社食の学び舎くるみ 代表取締役

お申し込み

無料

「くるみスポーツ食育クラブ」のLINE公式アカウントを
「友だち追加」してください。

アンケートに答えると、視聴パスワードがもらえます！

くるみスポーツ食育クラブ
LINE公式アカウント▶





コース一覧



- ・1タイトルの動画は約10分です。
- ・1タイトルごとに確認テストがあります。

コース	No.	タイトル
1 目標を明確にしよう	1-1	目的をはっきりさせよう
	1-2	なぜバランスよく食べた方がいいのか
	1-3	カラダをつくる！成長期の食事ポイント
2 栄養の基本 1	2-1	1日3食+「補食」が基本
	2-2	主食で「糖質」をしっかりとうろう
	2-3	主菜で「たんぱく質」を毎食たべよう
3 栄養の基本 2	3-1	副菜で「野菜・きのこ・海藻」・果物も毎日とうろう
	3-2	牛乳・乳製品でカルシウム確保しよう
	3-3	水分補給のこと
5 成長期に多いスポーツ貧血	4-1	貧血の種類とよくある症状
	4-2	貧血の仕組みと治療
	4-3	貧血の予防と対策
4 食トレを続けるコツ	5-1	食べるちから・選ぶちから
	5-2	食品添加物について
	5-3	食品表示とアレルギー表示のルール
6 目的別の栄養ポイント I	6-1	身長を伸ばしたい！
	6-2	持久力をつけたい！
	6-3	筋肉をつけたい！
7 目的別の栄養ポイント II	7-1	体重を増やしたい！
	7-2	体重を減らしたい！
	7-3	ケガを予防・早く治したい！
8 からだづくりのための摂取ポイント	8-1	何をどれだけ食べたらいいか
	8-2	サプリメントの活用とドーピング
	8-3	たんぱく質のサプリメント・プロテインのこと
9 試合期の栄養ポイント	9-1	試合期の食事ポイント・試合3日前から当日朝まで
	9-2	試合期の食事ポイント・当日の食事計画
	9-3	試合期の食事ポイント・体調を崩さないために
10 女性アスリート特有の栄養ポイント	10-1	エネルギー不足が引き起こす健康問題
	10-2	女性ホルモンと骨の健康
	10-3	女性アスリートのコンディショニングで必要なこと
11 選手を支える方(保護者・指導者)へ	11-1	ライフステージに合わせた選手を支えるポイント
	11-2	試合や合宿遠征での食環境の整備
	11-3	忙しい毎日のなかで「スポーツ食育」を続けるコツ



視聴はすべて無料！
右記QRよりLINEで簡単に登録できます！



くるみ
キッチン
プラス+

くるみキッチン
プラス+

静岡県藤枝市青木1-21-12 フジエダオガワホテル内 (JR藤枝駅北口まっすぐ徒歩5分)
 一般営業：10:00～15:00 / テイクアウト21時までロッカー受取OK・スポーツチーム食事対応等貸切
 定休日：月・火・第1日曜 TEL/FAX：054-646-4397



株式会社
食の学び舎くるみ

事務所：静岡県静岡県藤枝市平島665-22
 TEL：054-631-4108
 HP：https://shokunomanabiya-kurumi.com/



くるみキッチン+HP



食の学び舎くるみHP