

大学院特別講義

（医歯学先端研究特論）（生命理工学先端研究特論）

（生命理工医療科学先端研究特論）（医歯理工学先端研究特論）

下記により大学院特別講義を行いますので、多数ご来聴下さい。

学部学生の聴講も歓迎

Zoom によるオンライン講義

参加希望者は当日 16 時までに、下記に連絡をお願いいたします

記

1. 講 師 相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科

柳沢 香絵 教授

2. 演 題 運動時の水分・栄養補給について

3. 日 時 令和3年3月10日(水)

17時00分 ～ 19時00分

パフォーマンス向上を目的とした栄養補給を決定する上で、競技・トレーニングや睡眠などとのタイミングは重要な要因である。本講義においては、特に競技・トレーニング中における栄養補給（糖質、たんぱく質）や水分補給を中心とし、国際スポーツ栄養学会や国際オリンピック委員会等による見解とその理論に触れ、さらに実践としてスポーツ現場における栄養指導の例を紹介する。

連絡先 中禮 宏（ちゅうれい ひろし）

（スポーツ医歯学分野 内線64170 chu.spmd@tmd.ac.jp）