

明日をもっとおいしく

meiji

×



フードバレーとまち

参加費
無料
定員60名

フードバレーとまち講演会

いつまでも動けるカラダと食事

〜ミルクプロテインのチカラを食事で〜

筋肉は健康維持のために非常に重要な組織ですが、加齢にともない、筋肉量を維持するのは難しいものです。

本講演会では、筋肉づくりにおける、たんぱく質の重要性、さらに実際の生活でのたんぱく質のとり方などをご紹介いただきながら、いつまでも動けるカラダづくりと食事の関係について、立命館大学 海老久美子教授よりご講演いただきます。

平成29年 **9月5日（火）**

時間

19:00 ～ 20:00

場所

帯広市図書館【多目的視聴覚室】
(北海道帯広市西2条南14丁目3番地1)

帯広市民大学連携講座／道民カレッジ連携講座(健康・スポーツコース:1単位認定)

●主催:フードバレーとまち推進協議会 ●共催:スクラムとまち ●協力:帯広市図書館 ●協賛:株式会社明治

【お問合せ】フードバレーとまち推進協議会事務局(帯広市産業連携室内)

TEL:0155-65-4163(直通)／FAX:0155-25-8254／E-mail:relation@city.obihiro.hokkaido.jp

いつまでも動けるカラダと食事

～ミルクプロテインのチカラを食事で～

講師紹介



海老 久美子

立命館大学 スポーツ健康科学部 教授 副学部長 博士(栄養学)

公認スポーツ栄養士。管理栄養士。2006年国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部契約研究員。2010年より現職。NPO法人日本スポーツ栄養学会副会長。(一財)全日本野球協会選手強化委員会医科学部会委員。2014・2015年度文部科学省「スーパー食育スクール(SSS)」に指定された立命館守山高校で食育のサポート等も実施。著書に『野球食』『アスリートのための食トレ』『女子部活食』『30代男のメシの食べ方』など。

～ 海老教授の著書は、帯広市図書館でも所蔵しています ～

ミルクプロテインとは？

本講演会でご紹介する“ミルクプロテイン”とは、乳由来のたんぱく質のことです。ミルクプロテインは消化吸収がよく、良質なたんぱく質であることが知られています。ミルクプロテインは牛乳に約3.3%含まれており、より多くのミルクプロテインを含むミルクプロテイン強化乳飲料も発売されています。



<申込書>

フードバレーとかち講演会

いつまでも動けるカラダと食事

～ミルクプロテインのチカラを食事で～

フードバレーとかち推進協議会事務局
(帯広市産業連携室内)
TEL: 0155-65-4163(直通)
FAX: 0155-25-8254
E-mail: relation@city.obihiro.hokkaido.jp

【申込締切】平成29年8月31日(木) FAX: **0155-25-8254**

住所	
電話番号	
氏名	
所属機関/役職(任意)	

※定員60名に達し次第、締切前でも受付を終了させていただきますので、お早目のお申込をお願い致します。