

公認スポーツ栄養士による

アスリート栄養相談

大切な試合までの
食事の摂り方は？

減量したい
(体脂肪を減らす)

骨格筋を
増やしたい

自分の体格に合った
食事量は？

一人一人の目的や競技特性、体質、体格、年齢、性別に合わせて、
食事量や摂取すべき食材(栄養素)等をお伝えします！

【体組成測定】



【公認スポーツ栄養士の栄養相談】



北陸体力科学研究所
管理栄養士
公認スポーツ栄養士
中崎 衣美

【開催日】 5月28日(土) 16:00～、16:45～

6月11日(土) 9:45～、10:30～、11:15～

7月 2日(土) 14:30～、15:15～、16:00～、16:45～

【場 所】 いしかわ総合スポーツセンター体力測定室

【定 員】 30分枠 各1人

【対 象】 スポーツ競技者及び保護者

【料 金】 一般 1,000 円、高校生以下 500 円(要予約)

【申 込】 トレーニングルーム受付、お電話にて申し込みください

※栄養相談前に、利用者登録、及び体組成測定をお済ませください(約 15 分)。

※普段の食事内容の写真をご用意いただくと、より詳細な相談ができます。

その他、ご不明な点はお気軽に相談ください。