

公認スポーツ栄養士による

# ISC 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による栄養相談】



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】 10月 7日(土) 10:00～、10:45～、  
11:30～、12:15～

【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 ※体組成測定料金含む

※券売機でチケットをお買い求めのうえ、トレーニングルーム受付までお越しください

【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。

要予約

お問合せ:いしかわ総合スポーツセンタートレーニングルーム

TEL076-268-2420