

アスリートと栄養(スポーツ選手の栄養摂取)

日時 : 平成28年2月8日(水) 13時30分～

会場 : アキバプラザ 7階 EXセミナールーム <千代田区神田練堀町3>

参加費 : **¥16,200(税込)** 食品ニューテクノロジー研究会 会員無料

【座長:】 **雪印メグミルク(株) 取締役常務執行役員 小西寛昭氏**

運動やスポーツによって身体活動量の多い人に対して栄養補給や食に係わる事項に関して特別な管理が必要だとされている。「スポーツ栄養学」、「スポーツ栄養マネジメント」として研究が進められ、体系化が進んでいる。スポーツ栄養という言葉の普及は、スポーツ選手をターゲットにした食品やサプリメント市場から広まったが、食事から得られる栄養素量を把握しないまま、身体活動に必要な栄養素を摂取することに対して疑問が生じ、現在では食事の重要性について述べられることになった。社会的にスポーツへの関心が高まり、アスリートだけでなく一般の人々の間でもスポーツ栄養という用語が普及しつつある。食品分野の研究開発にとっても注目の分野になりつつある。本セミナーでは、スポーツ栄養学の研究の最前線で活躍なされている町田先生、松本先生から、スポーツ栄養において何が求められているのか、新しい潮流と今後の展望について解説いただく。

【講演I】 13:40～14:50

スポーツ選手の体づくりにおける乳タンパク質の可能性 ーアスリートの身体組成管理から介護予防への応用ー

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 前任准教授 町田 修一氏

人のからだを構成する3つの主な組成は筋肉、脂肪、および骨である。スポーツ選手にとって筋肉量はパフォーマンスやトレーニング効果の重要な指標となり、また脂肪量はランニングやジャンプなどの体重を移動させるスピードに大きな影響を与える。そのため、身体組成の管理は、アスリートの競技成績やコンディショニングに直接的な影響を及ぼすことから、シーズンに応じた最適な体づくりが常に求められる。本講演では、スポーツ選手が体づくりとして実際に行っているレジスタンス(筋力)トレーニングやその効果を促進するためのタンパク質摂取について概説し、タンパク源の中でも乳タンパク質に着目し、含まれるアミノ酸の質や量、そして摂取タイミングが筋肉の合成に及ぼす影響について報告いただく。さらに、スポーツ栄養学を応用した高齢者を対象としたサルコペニア・介護予防のための運動と乳タンパク質を組み合わせた介入方法の成果について、これまでの研究成果を含め最新の情報をについて解説いただく。

<プロフィール>東京学芸大学大学院教育学研究科修了後、東京女子医科大学にて医学博士号を取得。ミズーリ大学コロンビア校・博士研究員、日本学術振興会・特別研究員(PD)、早稲田大学生命医療工学研究所・講師、東海大学体育学部生涯スポーツ学科・准教授を歴任し、2013年より現職。

<受賞歴> 第37回日本小児循環器学会 若手奨励賞(2001年)、第13回日本運動生理学会 若手研究者特別賞(2006年)、第30回日本基礎老化学会大会奨励賞(2007年)

【講演II】 15:00～16:10

食事によるアスリートのコンディショニング

日本大学 文理学部体育学科 准教授 松本 恵氏

アスリートは最高のパフォーマンスを発揮するために、日々、厳しいトレーニングに取り組んでいる。アスリートの身体をつくるためにも、コンディションを整えるためにも、どのような食事を摂るのが良いのか、具体的にどのような栄養を選択して、どのようなタイミングでどの程度摂取するのが適するのかなど、スポーツ栄養学の研究が急速に進んでいる。本講演では、最新のスポーツ栄養学とトップアスリートの食事について、理論からスポーツ栄養マネジメントの実践事例の紹介まで幅広く解説いただく。

<プロフィール>北海道大学大学院農学研究科応用生命科学科後期博士課程修了後、藤女子大学助手、北海道大学創成研究機構特任助教、サウスオーストラリア大学客員研究員を経て2011年春より現職。農学博士・公認スポーツ栄養士。日本大学にて冬期スポーツや陸上・柔道・トライアスロン選手の栄養サポートに携わる。2008年度よりNTC大倉山医科学サポートチームに所属し、スキージャンプ選手のトップジュニアから女子、シニア選手の栄養指導を担当。ソチオリンピックマルチサポートハウスミール担当。2013年より日本スポーツ栄養学会理事。

<受賞歴> ハインドガットクラブ 奨励賞 超水溶性フラボノイド配糖体、 α -G-Rutinの消化管吸収メカニズム(2002年)

【座長まとめ】 16:10～16:30

【名刺交換会】 16:35～18:00 HUB 秋葉原店(富士ソフト秋葉原ビル1F)

お問い合わせ先:

日本食糧新聞社(食品ニューテクノロジー研究会)中山清美
〒105-0003 東京都港区西新橋2-21-2 第一南桜ビル7階
TEL03-3432-4664 FAX03-3459-4654 携帯090-3146-7995

アスリートと栄養(スポーツ選手の栄養摂取)

食品ニューテクノロジー研究会

2月8日申込書

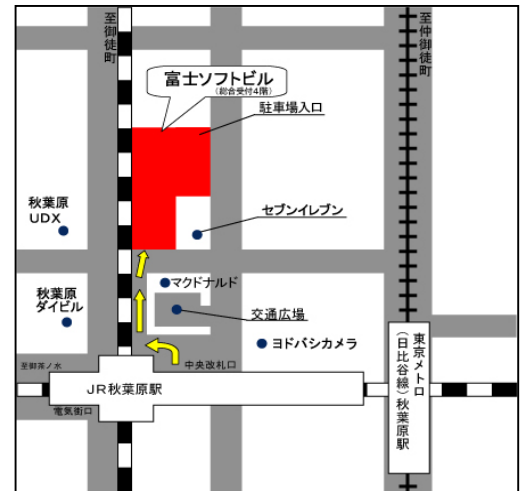
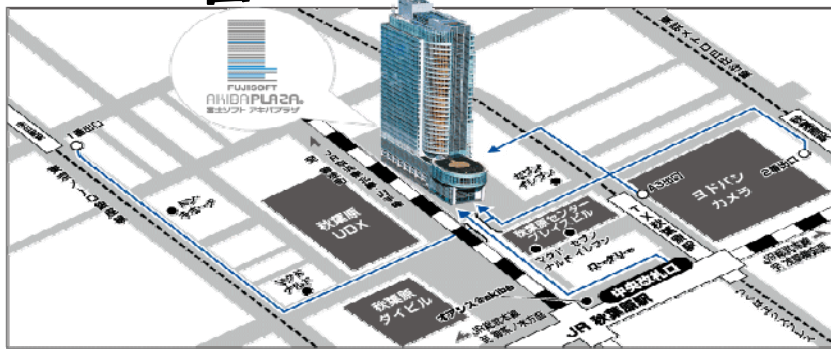
FAXで03-3459-4654までお申し込み下さい。

- ◇ お申込み後、請求書をお送りいたします。
- ◇ 受講票は発行しておりません。

会社名	
住所	〒
電話	
FAX	
お名前	部署／お役職

会場案内

富士ソフト アキバプラザ



〒101-0022 東京都千代田区神田練堀町3

富士ソフト秋葉原ビル 7階 EXルーム

TEL : 03-5209-6285

※ ファリミーマート前のエレベーターで7階にお上がりください。

◎ セミナー情報 <http://bit.ly/Ke3If3>

◎ セミナー申込 <http://bit.ly/1cSZRck>

次回

3月7日(火) 13:30~ 芝パークホテル

『次世代シークエンサーの食品産業への活用』

座長 : (株)日清製粉グループ本社 常務取締役 原田隆氏

講師 : 東京海洋大学大学院 食品生産科学部門教授 木村 凡氏

提供いただきました個人情報は、当該業務および当社からのご案内を目的として利用します。なお、個人情報を当該業務の委託に必要な範囲で委託先に提供する場合や関係法令により認められる場合などを除き、お客様の許可なく第三者に提供することはありません。