トライアスリートのための栄養セミナー「トラメシ2020s」

■トライアスリートに向けた、自宅でできる栄養セミナーがリスタート！！
コロナの影響で、なかなか外出やトレーニングがしづらい中で、なんだか調子が良くないと感じていませんか？
運動量が落ちているのに、食事は以前と変らなければ、身体の組成（体重）にズレが生じて、コンディションが落ちてしまうのは明らか。
そのためこのセミナーでは、スポーツ栄養学の専門職とトライアスロン競技の専門スタッフから、オンラインの栄養セミナーとして、この時期にケアする食事や栄養面から、自宅でできるセルフチェックやコツなど
を展開します。

■トライアスロンにちなんだ３つのパートと、おまけのオンライン飲み会も♪
1.講義：スポーツ栄養学の講師をメインに、
・この時期にケアする食事や栄養面
・自宅でできるセルフチェックやコツなど
2.体験：いつものコーチからアドバイスを受けながら、
参加者のグループワーク（みんなで共有する笑のネタも）
3.紹介：自宅でできる栄養管理とトレーニングをおすすめ紹介して、
協力企業や団体の参考情報も
+おまけ：セミナー後にはオンライン飲み会も♪

■初回のトラメシ2020sアドバイザーはこの４名
・講師：佐藤 彩香さん（スポーツ栄養学の管理栄養士、予防医学士）
・ゲスト：河原 勇人さん（元プロ選手、現コーチ・指導者）
・ゲスト：若杉 恵夢さん（元プロ選手、現コーチ・指導者）
・司会：関口 秀之さん（青山トライアスロン倶楽部代表、港区トライアスロン連合理事長）
》》セミナーの内容や展開は、ＷＥＢをご覧ください。

■トライアスロンの専門団体・媒体との情報連携
またこの栄養セミナーは、公益社団法人日本トライアスロン連合（JTU）とトライアスロン雑誌Triathlon
LUMINA(トライアスロン・ルミナ)との連携によって、トライアスリートに向けた最新情報を提供していきます。

》》セミナーの開催案内やレポート、有名選手・コーチのゲスト招待、紙面やＷＥＢへの掲載など（想定）

■さらに広げる 管理栄養士・地域の飲食店との連携（予定）
この栄養セミナーでは、スポーツ栄養指導の管理栄養士をマッチングして、自宅でできるオンラインの栄養管理指導を提案していきます。
（毎日３食の食事指導や、競技や体組成に合わせた目標設定など）
さらにその栄養管理指導から、担当の管理栄養士が、その人に合わせた栄養価・食事メニューを作成して、持ち帰り/宅配する飲食店にオーダーできる仕組みにつなげていくことで、食事や栄養ケアのオンラインからリアルな地域の飲食店をつなげて、食支援のまちづくりへ連携することも視野に入れてきます。

■栄養セミナーへの問い合わせはこちら
「トラメシ2020s」への問い合わせはＷＥＢ、ＳＮＳページよりお願いします。
https://peraichi.com/landing_pages/view/torameshi2020s
https://www.facebook.com/torameshi2020s/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com