トライアスリートに向けた栄養セミナー「トラメシ2020s」第２弾 スポーツするキッズと親子向けに３チームが合同開催

■スポーツするキッズと親子に向けた、自宅でできる栄養ケアがオンラインで！
コロナの影響で、外出の自粛や学校の休校が続く中で、子どもの食生活はきちんとしていますか？
日頃からスポーツする小学生とその親子にヒアリングしてみると、自粛で自宅にいることが長いと、
・子どものお菓子/アイス/カップ麺が多くなるケースや
・親が毎日３食の食事の調理やレパートリーに悩むケースが挙がってきます。
そのため、トライアスリートに向けた栄養セミナー「トラメシ2020s」では、スポーツするキッズと親子向けに、この時期に気をつける食育の課題と調理のレパートリーを、オンラインで提供します。

■キッズ・親子向けの「トラメシ2020s」
今回も、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をアドバイザーに、トライアスロンのクラブやチーム（スクール）を対象に、3つチームが合同で開催します。

■トライアスロンにちなんだ３つのパートと、おまけのティーブレイクも♪
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調理のコツなど
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（みんなのランチをチェック）
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
４．おまけ：セミナー後にはティーブレイク（質問タイム）も♪

■今度のトラメシ2020sアドバイザー
・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：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）

■今回の栄養セミナーの開催要項、コンテンツ
この栄養セミナーは、トライアスロンのクラブやチーム（スクール）ごとの開催を予定しており、その内容は次のような講義×体験×紹介＋おまけのティーブレイク（質問タイム）に分けた内容を提供します。

■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、この時期ならではの、トライアスリートと家族に向けた最新情報を提供していきます。
・トライアスロンを愛するファミリーへの案内
・トライアスリートのマインドセット
・選手からのメッセージなど（想定）

■さらに広げる 家庭の食育と食支援のまちづくり
この栄養セミナーでは、しばらく続く外出の自粛や学校での活動制限などの措置に備えて、スポーツする子どもの食生活について、栄養の偏りや不足、脱水などの課題にフォーカスしていきます。
そして課題に応じた必要なソリューションとして、スポーツ栄養指導の
管理栄養士によるカウンセリングや栄養管理指導を提案していきます。
（日々の食事指導や、競技やチームに合わせた栄養管理など）
さらに、子どもと親子が日常的に管理栄養士と接点を持つことから、各家庭の食育レベルを向上しながら、地域の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。
（地域の子ども食堂、栄養士に相談できるケア・ステーション、管理栄養士による栄養指導など）

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