

## 「東京ガス」×「アスレシピ」初コラボ企画 体を大きくしたいジュニアのためのスポーツ栄養講座&調理実習

東京ガスは、スポーツや部活を頑張る子供たちや保護者・指導者のためのスポーツ栄養サイト「アスレシピ」（日刊スポーツ新聞社運営）と初めてコラボレーションし、2019年6月19日に【体を大きくしたいジュニアのためのスポーツ栄養講座&調理実習】を開催します。



体を大きくしたい選手はどのような食生活を送るべきかについて学ぶ講義「理論編」と、ジュニア選手にふさわしい献立を実際に作ってみる調理実習「実践編」の2種類のスポーツ栄養講座です。

講義の講師は、管理栄養士、公認スポーツ栄養士で博士（スポーツ健康科学）の新生暁子さん。スポーツ栄養の基礎や、成長期の子どものための食事の摂り方やレシピを紹介してもらいます。

また、ゲストとしてジャパントップイーストリーグの東京ガ斯拉グビー部黒澤健選手が登場します。どうやって体を大きくしたのか、自身の体験をお話いたします。



新生 暁子さん



黒澤 健選手

調理実習では、簡単エビ焼売や野菜たっぷりのサラダなど、ジュニア選手にぴったりな献立をグループに分かれて参加者の皆様に実際に作っていただきます。

完成した後は、日頃の悩みや疑問点などについて話したり、講師に質問したりしながらお召し上がりください。ジュニア選手に必要な分量がどのくらいかわかる一食分の見本の展示も行います。

体を大きくしたいジュニア選手を支える多くの方々のご参加をお待ちしております。

## <セミナー詳細>

◆日時：2019年6月19日（水）午前10時～午後1時30分（開場午前9時30分）

### ○講義「理論編」

時 間：午前10時～11時

テ ー マ：体を大きくしたいジュニアのためのスポーツ栄養講座

講 師：新生暁子さん 管理栄養士・博士（スポーツ健康科学）・公認スポーツ栄養士

ゲ ス ト：東京ガスラグビー部・黒澤健選手（ポジション WTB/FB）

### ○調理実習「実践編」

時 間：午前11時～午後1時30分

メニュー：  
・フライパンで簡単エビ焼売  
・5種の野菜のさっぱりごま酢サラダ  
・鶏のささ身ともやしの中華風味噌汁  
・白飯

講 師：新生暁子さん 管理栄養士・博士（スポーツ健康科学）・公認スポーツ栄養士

◆会場：東京都中央区銀座

東京ガス スタジオ プラスジー ギンザ

※詳細な住所はお申し込み後にお知らせします。

◆対象：スポーツと栄養に興味がある保護者、指導者等

◆受講料：5,000円（税込、食材費込）

◆定員：先着24人

◆申込方法：

アスレシピの専用サイトからお申し込みください。

<https://athleterecipe.com/news/articles/201905100000341>



※「アスレシピ」は、日刊スポーツ新聞社が運営するスポーツを頑張る中高生やジュニア選手、保護者、指導者のための栄養・食育サイトです。スポーツの現場で選手をサポートする管理栄養士、公認スポーツ栄養士がレシピを提案しています。詳しくはこちらから <https://athleterecipe.com/>

◆締切：6月12日（水）午前10時

※ただし定員に達した時点で受付を締め切ります。

## <当日の持ち物>

- ・筆記用具
- ・エプロン
- ・ハンドタオル

## <注意事項>

※諸連絡はメールで行います。パソコンからのメールが受信できるよう、設定をお願いします（ドメイン指定機能ご利用の方は「@nikkansports.co.jp」からのメールが届くよう設定してください）。

※参加者以外の方の同伴、および見学はできません。

※未就学児の同伴はご遠慮ください。本施設には託児スペースはございません。

※材料の代替対応や器具の使い分けなど、食物アレルギー対策は行っておりません。アレルギーをお持ちの方は、ご自身の責任でご参加ください。

※料理のお持ち帰りはできません。

※講演中の動画や写真撮影、録音は禁止します。

## <お問い合わせ>

アスレシピセミナー事務局までメールでご連絡ください。 [athleterecipe@nikkansports.co.jp](mailto:athleterecipe@nikkansports.co.jp)