

## 帝京大学公開講座 第3回スポーツ栄養カンファレンス

### 「栄養サポートをブラッシュアップ ～エビデンスに基づく実践法～」

“筋肉を効率よく増やす栄養摂取法とは？”、“たんぱく質の具体的な摂取方法とは？”

本カンファレンスでは、第一線でご活躍の先生方に最新の知見をご紹介いただき、日頃の栄養サポートや食事選択に活かす具体的な方法を考えていきます。

現地参加の方は「全国制覇 11 回を誇る強豪チーム！帝京大学ラグビー部の食事 ご試食会（無料）」や「情報交換会の開催（話題の新商品のサンプル等をご用意）」など楽しい企画をご用意しております！

栄養士、アスリート、スポーツ関係者の皆さまなど多くのご参加をお待ちしております。

#### ◎日時

2024年2月17日(土)13:00～17:10

※オンライン参加の方は16:40までとなります。

※現地参加の方は16:40～17:10の情報交換会にご参加いただけます。

※試食会にご参加の方は、11:00～12:40までに「帝京大学スポーツ医科学センター2階 食堂」までお越しください。

#### ◎内容

##### ■第1部（基調講演）

13:00～14:30（90分）

藤田 聡（立命館大学 教授）

「筋合成のメカニズムとたんぱく質摂取の最前線」

14:30～14:40（10分）休憩

##### ■第2部

14:40～15:50（70分）

緒形ひとみ（広島大学 准教授）

「競技パフォーマンスを高める時間栄養学の活用」

15:50～16:10（20分）

藤井瑞恵（帝京大学スポーツ医科学センター 講師）

「大学ラグビー選手の身体づくりと栄養サポート」

16:20～16:40（20分）パネルディスカッション

## ■現地参加の方のみ

16:40～17:10（30分）情報交換会

美味しいドリンクや話題の新商品のサンプルなどをご用意しております！

### 【ご協賛】

- ・株式会社 ALL FARM 様  
「コールドプレスジュース」
- ・大塚製薬株式会社様  
「BODY MAINTENANCE ドリンク」「SOYJOY」「ジヨグメイト プロテイン ゼリー」
- ・株式会社明治様  
「ザバス アドバンスト ホエイプロテイン 100 ココア味 トライアルタイプ 10.5g」  
「ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 キャラメル風味 200ml」

### ◎開催方式

ハイブリット形式：現地（先着 40 名）、オンライン（zoom）

### ◎現地会場

帝京大学八王子キャンパス スポーツ医科学センター3 階会議室

### ◎アクセス

- ・京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」よりバス 20 分、京王線「高幡不動駅」よりバス 15 分、京王相模原線「京王多摩センター駅」、小田急多摩線「小田急多摩センター駅」よりバス 20 分
- ・各駅のバス停から「帝京大学構内」行きバスにご乗車ください
- ・タクシーをご利用の場合は「第 2 南門」から入構していただき、スポーツ医科学センターの玄関前までお越しください

### ◎参加費

一般 3,000 円／学生 2,000 円

### ◎認定単位

日本栄養士会 生涯教育単位 1 単位

◎お申込み方法

下記 URL または QR コードからお申込みページにお進みください。

・お申込み URL <https://tuissm-nutrition2023.peatix.com>

・お申込み QR コード



◎お問い合わせ

帝京大学スポーツ医科学センター 事務局

電話 042-690-5511

mail : [info@teikyo-issm.jp](mailto:info@teikyo-issm.jp)