

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～

開催日

2024年

2月17日(土)

■時間

13:00～17:10

※オンライン参加の方は16:40まで。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。

■開催方式

ハイブリッド形式

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

“筋肉を効率よく増やす栄養摂取方法とは?”、“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。
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。

第1部 基調講演

13:00～14:30

立命館大学 教授

藤田 聡



『筋合成のメカニズムと
たんぱく質摂取の最前線』

【主なご略歴】

- 1996年 フロリダ州立大学 運動科学部 運動生理学専攻 修士課程修了
- 2002年 南カリフォルニア大学 キネシオロジー学部 運動生理学 博士課程修了
- 2012年- 立命館大学 スポーツ健康科学部 教授

【受賞歴】

- 2006年 アメリカ栄養学会 アメリカ栄養学会(ASN)学会賞など

【研究分野】

ご専門は運動刺激や栄養摂取による骨格筋肥大のメカニズムの解明。筋タンパク合成と分解のメカニズムについて、代謝系の変化の測定や分子レベルでの研究を行う。一般成人の健康維持・増進(サルコペニア・フレイル予防など)やアスリートのパフォーマンス向上を支える運動処方法の検討や栄養摂取などの研究を行うトップランナー。

第2部

14:40～15:50

広島大学 准教授

緒形 ひとみ



『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

帝京大学スポーツ医科学センター

藤井 瑞恵



『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

パネルディスカッション



■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

[左記QRコード](#)または[下記URL](#)よりお申込みください

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