

食育講演会



食育で心とカラダを育もう!



ニュートリオ



カーボイエロー



プロレッド



ビタグリーン

®

2月28日

ニライセンター (カナイホール) 開演 7:00

入 場 無 料

手話通訳あり

講演内容

- ・食育について
- ・勉強とスポーツにあたる影響
- ・スポーツ選手の食の裏話 など



■ オフィスしょくスポーツ代表

こばた てるみ (管理栄養士、健康運動指導士)

三年間の銀行勤務後、「オリジナリティを活かせる仕事がしたい」と思い、学生時代に携わったスポーツ栄養の世界に飛び込む。2005年4月に「オフィスしょくスポーツ」を立ち上げる。

今までに栄養サポートを行ったスポーツ選手はプロ野球、Jリーグ、オリンピック競泳選手といったプロ層からジュニア層まで幅広い。

また、食育と運動を融合させた食育プログラム「食育アドベンチャー」の考案および実践や、食育講演会、企業との提携による商品開発、短大等でのスポーツ栄養学講師などを行っている。

受賞

- 2003年 地域に根ざした食育コンクール特別賞
- 2003年 静岡県ニュービジネス大賞
- 静岡県ホームページグランプリ 2003 中日賞受賞
- 2006年 静岡県男女共同参画社会づくりに関する知事褒賞 チャレンジの部受賞

主な著書 (執筆)

- ジュニアアスリートの食事と栄養 (共著)
- もりもり食べる (月刊誌コーチング・クリニックに2年間連載)
- おとなの食育 (へるすあっぷ 21 連載中)
- こばたてるみのポジティブ食 (VEGA2年間連載)
- 実践できる食育のススメ (ヘルスケア・レストラン 2005年11月号~2006年3月号)
- 動いて元気、食べて元気 (日経 ecomom 2006年3月号より1年間連載)
- 食で決まる子どもの心とからだ (ファミリス 2006年5・6月合併号~11月号連載)

主 催：北谷町

後 援：北谷町教育委員会・北谷町 PTA 連合会・北谷町食生活改善推進員

問い合わせ：北谷町保健相談センター 936-4336