



スポーツキッズに 福岡県産食材で エール!



～小学生アスリートのための
スポーツ栄養学&料理教室～

部位別筋肉量や
ミネラル量などを
最新機器で
測定します。



プロスポーツ選手のサポートもしている
スポーツトレーナーと、アスリートフード
マイスターから、体作りに必要な栄養や
食事のとり方のポイントを学び、親子で
福岡県産食材を使った「小学生アスリ
ートおすすめ料理」を作しましょう。

教室で作る料理



写真はイメージです

ビタミンB1たっぷり

ミネラル補給に

カルシウム補給に

ビタミンとタンパク質の補給に

「豚肉のパン粉焼き」

「わかめご飯」「春雨ソテー」

「豆苗とじゃこの炒め」

「豚汁」

今回お料理に含まれる食物アレルギー表示：小麦、ごま、大豆、豚肉

講師紹介

スポーツトレーナー

塩生 好紀（しおにゅう こうき）先生

アメリカで最先端のスポーツ科学を学び、理学療法士・スポーツトレーナーとして、プロ野球やサッカー、大相撲などの国内外のプロアスリートや学生アスリートをサポート。

●株式会社NewSupport代表取締役

アスリートフードマイスター

鎌倉 彩（かまくら あや）先生

高校野球部を中心に、少年ラグビーや長距離ランナーなどの選手、指導者、保護者を対象とした栄養セミナーを学生時代から開講。

栄養士・アスリートフードマイスター・スポーツ心理士として、選手に、「食」「栄養」の面からアドバイス。

開催日時

2022年11月26日（土）

10:00 ▶ 13:30

会場

福岡市健康づくりサポートセンターあいれふ
調理実習室（福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 9階）

定員

スポーツをしている小学校3～6年生と保護者
10世帯程度

申し込み締め切り

10月23日（日）



参加費

お申込みはこちらから

2,000円（子ども1名と保護者1名）

（3名以上の場合は1名増えるごとに+1,000円）

11月19日以降にキャンセルされた場合は、参加費と同額のキャンセル料がかかります。

持ってくるもの

エプロン、三角巾（バンダナなどでOK）、マスク、手拭き

Q 「福岡の食で健康メニュー」ってなに？

ライフステージや健康課題ごとに
旬の県産食材をたっぷり使った、
食べておいしい健康メニューです。



詳細は
こちらから



主催 福岡県農林水産部 食の安全・地産地消課

お問い合わせ 「ジュニアアスリート応援事業」 運営事務局（男女・子育て環境改善研究所） ☎ 092-718-8010 ✉ info@kosodate-npo.jp

※当日の様子を撮影し、本県の広報や行政資料に使用させていただくことがあります。