

サプリに頼らない、食事からの栄養セミナー



プレスリリース（2018年8月27日）

株式会社フロー・グループ
イベント・PR部門

トライアスリートのための栄養セミナー Season1.1 スタート ～第1回目のテーマは『リカバリー』シーズン後半の疲労回復！～



トライアスリートに限定した、実践的な栄養セミナーがスタート！！

食事・栄養管理の製品・サービスを扱う株式会社フロー・グループ（東京都新宿区）のイベント・PR部門では、トライアスロンのエイジグルーパー（一般の競技者）に向けた、専門の栄養セミナーを開催します。トライアスロンというと、スイム・バイク・ランの3種目を、長い時間・距離に渡って行う競技のため、多大なエネルギーや多様な運動機能が求められ、レース中の補給やその前後の栄養管理も大事になります。特にエイジグルーパーでは、競技の専門的な知識や経験が浅いこともあります。栄養管理が充分でなければ、結果として、トライアスロンを長く続けていけなくなります。

そのためこのセミナーでは、スポーツ栄養学の専門職とトライアスロン競技の第1人者から、長く健康的に続けていくために、基礎となる食事からレースでの栄養管理まで実践的な内容を展開します。

「聞いて、試して、食べる」セミナーをシリーズ開催

この栄養セミナーは、各回ごとにテーマを分けたシリーズ開催を予定しており、トライアスロンにちなんで、講義×体験×試食の3つのパートに分けた内容を提供します。

- ・1回目（10月10日開催）：「リカバリー」シーズン後半の疲労回復・アフターケア
- ・2回目（11月7日開催）：「コンディショニング」体重、肌・髪などのボディケア（女性向け）
- ・3回目（12月5日開催）：「ランクアップ」来シーズンに向けた基礎体力・トレーニング

トライアスリートのための栄養セミナーはこの3名

- ・講師：佐藤 彩香さん（スポーツ栄養学の管理栄養士、予防医学士）
- ・ゲスト：関根 明子さん（元オリンピック選手、現コーチ・解説者）
- ・司会：関口 秀之さん（青山トライアスロン俱楽部代表、港区トライアスロン連合理事長）

アドバイザー紹介

講師 佐藤 彩香さん
(スポーツ栄養学の管理栄養士、予防医学士)

ゲスト 関根 明子さん
(元オリンピック選手、現コーチ・解説者)

司会 関口 秀之さん
(青山トライアスロン俱楽部代表、港区トライアスロン連合理事長)

》》》 セミナーの内容は、次ページへ



サプリに頼らない、食事からの栄養セミナー



第1回目のテーマは『リカバリー』シーズン後半の疲労回復！

「おつかれ」に「トラメシ」！

トライアスロンのシーズン後半に差し掛かって来た時期に、疲れや夏バテなどの体調不良で、パフォーマンスが落ちていませんか？そんなトライアスリートに向けた、レース前後の食事や疲労回復の栄養管理を、スポーツ栄養学からアプローチ！

トライアスロン業界の専門スタッフをアドバイザーに、講義×体験×試食の3つのパートに分けた、実践的なセミナーを開催します。

聞いて、試して、食べる！

講義
トライアスリートに必要なリカバリーテクニック
-トライアスロンと栄養について
-リカバリーに必要なインナーケアのポイント
-血糖コントロールや活性酸素の除去など

DNA解析
DNA解析と連動した、食事・栄養のデータ分析

試食
管理栄養士がオススメする疲労回復メニュー
(ピュッフェスタイルの軽食付き)

※セミナー内容は、アドバイザーと参加者の状況によって、一部変更となる場合があります

セミナーの開催概要、会場「Relax 食堂(原宿)」

セミナー開催要項

題名 トライアスリートのための栄養セミナー Season1.1
講師：佐藤 彩香さん（スポーツ栄養学の管理栄養士、予防医学士）
テーマ：『リカバリー』シーズン後半の疲労回復

日 時 10月10日（水）19:30～21:30（予定）
19:15～19:30 [受付] 開場・受付
19:30～20:15 [講義] アドバイザーによるセミナー
20:15～20:30 [体験] 参加者によるワークショップ
20:30～21:15 [試食] おすすめメニュー・レシピ紹介
21:15～21:30 [参考] 関連情報や質疑応答など

会 場 Relax 食堂（社員食堂、カフェ、イベント向け会場）
所在地：東京都渋谷区神宮前1丁目19-19
アクセス：JR線「原宿駅」より徒歩3分

定 員 30名（限定）
参加費 3,500円（税込）

主催：株式会社フロー 共催：港区トライアスロン連合、青山トライアスロン倶楽部、他
協力：DNA Extreme、Triathlon Lumina、他



セミナーの詳細や参加申し込みはこちら

トラメシのセミナー内容や参加申し込みなどは、特設のWEBページにて、ご紹介していますので、こちらもご覧ください。

<https://torameshi-1.1.flow-g.com/>

Season1.1 メシ
トライアスリートのための
栄養セミナー

テーマ
『リカバリー』シーズン後半の疲労回復
10月10日(水) 19:30～21:30 会場 Relax 食堂

株式会社フロー・グループでは、トライアスリートに向けた栄養セミナーを開催し、偏ったサプリばかりに頼らない、食事からの健康をサポートしていきます。

そのため今回のセミナーでは、スポーツ栄養学の専門職とトライアスロン競技の第1人者から、エイジグルーパーへの、基礎となる食事・栄養管理の知識やスキルの向上と、専門職やトレーナーとの連携・交流を図る目的でシリーズ開催します。

さらにその後には、スポーツ競技に関わる、新たな専門職（管理栄養士やトレーナー）が活躍する機会のマッチングや、プロ選手が引退した後のセカンドキャリアのサポートも目指します。