

# 食育ネットワーク会議 パネル展示

6月は「食育月間」です。毎月19日は「食育の日」です。  
啓発のため、各関係機関の平成30年度のいろいろな取り  
組みを、丸亀市役所1階ロビーで展示しております。

(展示期間：令和元年6月10日～6月21日)

市役所へお越しの際は、ぜひご覧ください。



丸亀市食育ネットワーク会議主催の食育講演会を開催いたしました。

### 丸亀市食育講演会

「何を」「どれだけ」「いつ」「どう」食べる？  
～体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学～

※講演者プロフィール※  
丸亀市食育ネットワーク会議主催の食育講演会を開催いたしました。

次より、講演会の内容をご紹介します。

「何を」「どれだけ」「いつ」「どう」食べる？  
～体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学～

食事内容は内容だけでなく、  
食べるタイミングも重要だった！

体内時計が  
左右する！

食べる時間によって、  
体調は整えらる！

いま、注目の時間栄養学を学びましょう。

ぜひ、お越しください。

## 丸亀市食育講演会

### 今日からはじめるスポーツ栄養学 ～食事トレーニングのひとつ～

日時 令和元年8月9日(金)開場 午後1時  
午後1時30分～3時

会場 丸亀市保健福祉センター(ひまわりセンター)  
4階 研修会議室1・2

講師 (株)しよくスポーツ代表取締役  
こばた てるみ 氏

※講師プロフィール※  
しよくスポーツ 代表取締役 公認 スポーツ栄養士、管理栄養士、栄養指導士、日本ホスピタリティ  
「ルミさん」の愛称で親しまれ、メディアでも活躍。トップアスリートの栄養サポート  
を手がける一方、企業の健康づくりにも関与、大学・企業・行政などと連携し  
た食育活動や地域貢献活動を活用した料理プロデュース、施設開発、セミナー講師など  
幅広く活躍中。銀行や国立大学・実業学校で教職経験もある一男一女の母。著書に  
「スポーツ栄養士のキッチンから」など、(公社)日本栄養士会 第1回「84」(長期  
セッション)など受賞多数。

入場無料  
申し込み不要

アスリートに限らず、ジュニア層、シニア層、健康増進を目的に運動をしている方へ  
スポーツを楽しむ、自由に活動するために、運動(トレーニング)栄養(食事)、  
休息(睡眠)という二つのバランスをとることが大切です。スポーツにおける食の重要性について学びま  
しょう！

スポーツ栄養とは？  
「スポーツや運動を行うために必要なものをその身体活動の状況に応じて、タイミングや量を考え  
て、それを体内で利用すること」をいいます。それを受けるのが、「スポーツや運動によって身体活動量  
が多いに対して必要な栄養学的理論・知識・スキルを体系化した」スポーツ栄養学です。

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。

主催 丸亀市食育ネットワーク会議・丸亀市  
お問い合わせ先 丸亀市健康課(ひまわりセンター)電話0877(24)8806