

長崎大学サッカー部 主催

第一回

参加費  
無料

# 栄養セミナー

「食事の重要性」 ～栄養フルコース型の食事～

講師：(株)明治 西日本支社

管理栄養士 中村 鈴 先生

日程

8月3日(金) 18:00-19:30

場所

教養教育棟C-16 番教室

(長崎市文教町 1-14)

- スポーツ選手のカラダづくり
- 試合日の食事は？
- 水分補給の基礎知識 ～スポーツと水分補給の重要性～

おすすめプロテインの試飲もできます！ (予定)

mail

[ari-m@nagasakiunivfc.com](mailto:ari-m@nagasakiunivfc.com)

長崎大学  
ヘルシーキャンパス  
プロジェクト 