



「スポーツで勝てるカラダ」をつくるための栄養プログラム **勝ち飯® 講習会**

味の素(株)では全国の競技チーム様向けに、「ビクトリープロジェクト®」で、日本代表選手およびその候補選手のサポートから得られた知見を元に、スポーツ選手が知っておくべき食事の考え方やサプリメントの摂取方法などをわかりやすく説明する「勝ち飯®」講習会を実施しております。

「ビクトリープロジェクト®」とは

2003年からスタートした「ビクトリープロジェクト®」は、日本代表選手およびその候補選手を対象とした、国際競技力向上およびメダル獲得数増の為に『食とアミノ酸』によるコンディショニングサポート活動です。

時間・参加形式・対象

- 時間：60分～90分ほど（内容により前後します。講習会前にご希望内容と時間はご相談ください）
- 実施形式：対面（学校等で集まって参加）
オンライン（Zoomでオンライン講習会）
※選手は対面で、保護者はオンラインでの実施も可能です。
- 対象：高校生・大学生

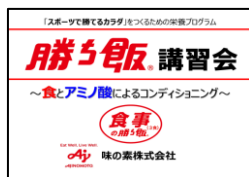
栄養講習会内容について

競技特性や各々の課題に応じた食の課題解決できるよう、「勝ち飯®」勉強会を実施。「食事」や「アミノ酸」摂取の重要性を理解してもらい、「勝ち飯®」についての情報も提供。

「食事編」と「補食編」の2テーマを実施致します。

※競技、年齢により一部内容及び時間が変更になる場合がございます。

「食事編」(約30分～40分)



- ・適切な食事量とは
- ・栄養バランスを整えるためのテクニック
- ・カラダづくりのための食事
- ・試合に向けた食事

「補食編」(約30分～40分)



- ・補食・アミノ酸とは
- ・カラダづくりのために
- ・コンディショニングのために
- ・エネルギー補給のために
- ・疲労回復のために
- ・関節・腿のコンディショニングのために
- ・水分補給

※講習会は無料です。講習会参加人数分「アミノバイタル」試供品を提供いたします。
(アミノプロテイン2種・アミノバイタルプロ・GOLD・パーフェクトエネルギー等の合計約1,000円相当)

申し込み先

「アミノバイタル」講習会事務局（株味の素コミュニケーションズ 山口）

メールアドレス：aminovitalkachimeshi@asv.ajinomoto.com

※上記内容をメールにてお気軽にご連絡ください。詳細は別途お打ち合わせにてお伺いをさせていただきます。