



平成 30 年 10 月 31 日

各報道機関 御中

宮崎大学企画総務部
広報・渉外課

宮崎大学まちなかキャンパスにおける新企画講座の実施について（御案内）

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、本学では、日頃の研究成果を地域に還元し、県民の皆様に学びの場を提供することを目的として様々な講座を実施しており、この度、県内各地で開催されるマラソンに参加される方を対象とした「マラソンを完走したい人のお食事相談室」を開催することとしましたので、ポスターを送付させていただきます。

また、12月から2月にかけて、第2第3水曜日に「運動する女性のための健康相談室」を実施することとしましたので併せてお知らせいたします。

つきましては、より多くの県民の皆様の健康な身体づくりに貢献するとともに、宮崎市中心市街地における更なる賑わい創出の一翼を担うことができればと考えておりますので、取材していただければ幸いです。

敬 具

	日 時	講 座 詳 細	参加料・定員
1	11/3 (土) 09:30-11:00	マラソンを完走したい人のお食事相談室 ☆ 対 象：一般 ☆ 講 師：原口直樹（宮崎大学附属病院管理栄養士）	受講料：無料 定 員：20名
2	12/12 (水) ～ 2/20 (水) 17:30-19:30	運動する女性のための健康相談室 ☆ 日 時：第2第3水曜日 (2018年は12/12, 12/19, 2019年は1/9, 1/16, 2/13, 2/20) ☆ 対 象：運動をする女性（中高生～一般） ☆ 講 師：明野慶子（日本体育協会公認スポーツドクター） 原口直樹（宮崎大学附属病院管理栄養士）	受講料：無料 定 員：10名

※詳細は宮崎大学産学・地域連携センターHPより確認できます。

宮崎大学 公開講座

検索

12/9青島太平洋
マラソンに向けて

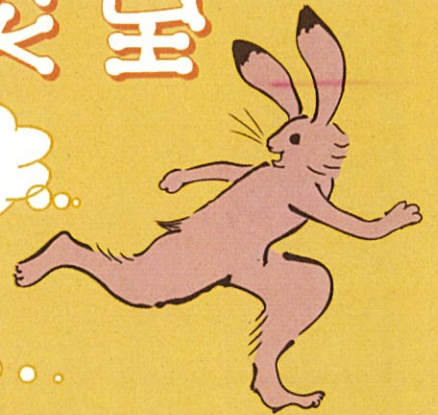
マラソンを完走したい人！の為の お食事相談室



大会に向けてどんな食事をすればいいの？

大会前は風邪をひきやすい！？

マラソン中にバナナを食べてちゃんとエネルギーになるの？



そんなお悩み、**栄養士**の先生が解決します！

日程：11/3(土) 9:30-11:00

無料



場所：まちなかキャンパス(若草通りアーケード内)
宮崎市橋通東3丁目4番36号村武ビル1階

講師：原口直樹 (宮崎大学附属病院管理栄養士)

●大会に向けてどんな食事をすればいいの？

マラソン1ヶ月前、1週間前、前日及び当日の朝、直前、競技中の食事

●大会前や本番前に体調を壊さないために

良い方法あるんです！コンディションを壊さないための食事(免疫力を上げてインフルエンザ、風邪予防)

●炭水化物ではダメ？私たちの食べたごはん、体の中で何をしているの？

栄養素の働きについて：バランスよく食べる理由、エネルギー、蛋白、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど

※身長、体重、運動時間を元に、およその必要エネルギーと消費エネルギーを計算します。

当日は飲み物をご用意しています。お気軽にご参加ください。
運動と食事の関係を意識するきっかけにしてみませんか？

受講希望の方はホームページよりお申し込み下さい。

宮崎大学 公開講座

検索

問合せ先：宮崎大学 産学・地域連携センター

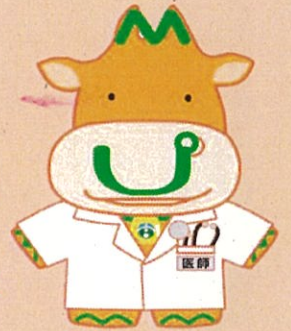
MAIL: m-chiiki@of.miyazaki-u.ac.jp

TEL: 0985-58-7188 (平日10:00-16:00)





運動する女性のための 健康相談室



@まちなかキャンパス

日時:第2・第3水曜日 (17:30-19:30)

※相談が可能な日時は以下のとおりです。

12/12, 12/19, 1/9, 1/16, 2/13, 2/20

※諸事情により、上記日時でも調整できないことがあります。

無料

宮崎市郡医師会病院の産婦人科医であり、日本体育協会公認スポーツドクターである明野慶子氏と、宮崎大学医学部附属病院の管理栄養士である原口直樹が、スポーツをする女性の持つ様々な悩み相談にお答えします。ブースを設けており、個別相談できる相談室です。(治療・診察等はいりません。)

場所:まちなかキャンパス(若草通)



講師からの声



「産婦人科を受診する程ではないけれど、ちょっと体調の相談をしたい」「どんな食事をしたらいいか聞いてみたい」という方、ぜひ気軽に相談にいらしてください！
(明野慶子)



「私はどれくらい栄養を摂っているの?」「プロテインなどの栄養補助食品は必要なの?」など食事の疑問にお答えします！
(原口直樹)

ご希望の方は、ホームページの申込フォームから申し込み下さい。

宮崎大学 公開講座

検索

問合せ先: 宮崎大学 産学・地域連携センター

TEL: 0985-58-7188 (平日10:00-16:00)

MAIL: m-chiiki@of.miyazaki-u.ac.jp

