

# 特別オープンキャンパス

## スポーツ栄養講座



「極悪女王」「サンクチュアリ」  
**Netflix**作品栄養監修  
小嶋 理恵子 先生



病院で10年以上の臨床経験を積んだ後、アスリート栄養サポート団体「plus N」を設立。大学スキー部や野球、サッカーなど、多くの競技で選手のパフォーマンスを支えてきました。さらに、Netflix作品「サンクチュアリ」「極悪女王」の栄養監修も担当。実際に俳優の身体づくりにも関わっています。現在は、ジュニア世代の育成にも力を入れ、「食べる力=生きる力」を伝える活動を展開中。プロの現場で培った“本当に使える栄養学”を、分かりやすくお届けします。

4月12日(日)

＜アスリート腸活講座＞

強いカラダは腸からつくる！

- ✓ 腸から整える
- ✓ 疲れにくいカラダへ！

5月31日(日)

＜スポーツドリンク講座＞

熱中症対策と水分補給

- ✓ 正しい水分補給法
- ✓ スポーツドリンクの選び方

6月14日(日)

＜栄養バランス講座＞

フードカードで考える  
栄養バランス

- ✓ 食事のみえる化
- ✓ バランスのとり方実践

- ✓ 試合で力を発揮するカラダ作り
- ✓ ケガ・体調不良の予防
- ✓ 成長期の食事サポート

参加方法・申込方法

☎ 03-3450-1711

<https://touken.ac.jp>



[主催] 東京健康科学専門学校

〒140-0004 東京都品川区南品川6-10-5