

	カリキュラム	栄養ニュースレター	ブログ	オンライン栄養講義	オフライン栄養講義
	年間計画を通じて、パフォーマンスアップを目指します	栄養新聞を自宅へお届けしています	毎月4回更新しています	毎月3回、オンラインでどこからでも受講可能です	講師と対面で講義を受けられます
4月	 コンビニ食の活用法	コンビニ食の活用法	①練習時 ②補食 ③試合時 ④スポーツドリンク	①練習時の補食活用 ②試合時 ③コンビニのスポーツドリンク	コンビニ食の活用法
5月	 夏に向けた水分補給	夏に向けた水分補給	①早めの対策が必要！ ②水分補給の量とタイミング ③スポーツドリンクの種類 ④食中毒対策	①水分補給、熱中症を防ぐために ②スポーツドリンク ③食中毒対策	夏に向けた水分補給
6月	 ジュニアアスリートの食事の基本	ジュニアアスリートの食事の基本	①三大栄養素 ②ビタミン・ミネラル ③栄養のフルコース型(基礎) ④栄養のフルコース型(応用)	①三大栄養素 ②ビタミン・ミネラル ③ジュニアアスリートの食事の基本	ジュニアアスリートの食事の基本
7月	 熱中症・夏バテ対策	熱中症・夏バテ対策	①熱中症の症状 ②水分補給の量とタイミング ③脱水チェック(体重) ④脱水チェック(喉の乾き・尿など)	①熱中症とその予防 ②脱水チェック ③水分補給法	熱中症・夏バテ対策
8月	 生活習慣を見直そう	生活習慣を見直そう	①睡眠時間(起床・就寝)チェック ②朝の過ごし方(起床時間・朝食) ③寝る前の過ごし方 ④食事のタイミング	①心がけたい食生活 ②休養・睡眠 ③生活リズムと朝食の関係	生活習慣を見直そう
9月	 エネルギーの重要性	エネルギーの重要性	①必要なエネルギー量 ②エネルギー不足になると？ ③エネルギーのもとになる栄養素 ④体重・体組成チェック	①必要なエネルギー量 ②エネルギー不足 ③体重測定	エネルギーの重要性
10月	 試合期の食事	試合期の食事	①試合前 ②試合当日 ③試合後(リカバリー) ④急速なりカバリー	①試合前 ②試合当日 ③試合後、リカバリー	試合期の食事
11月	 補食の活用	補食の活用	①補食とは？ ②補食のタイミング ③補食に向いている食材 ④コンビニなどでの選び方	①補食とは？ ②補食のタイミング ③補食の選び方	補食の活用
12月	 風邪予防	風邪予防	①生活リズム ②体内の免疫システムについて ③免疫力を高める(エネルギー) ④免疫力を高める(ビタミン)	①生活リズム・免疫システム ②免疫力を高める栄養素 ③風邪を防ぐ	風邪予防
1月	 腸内環境を整えよう	腸内環境を整えよう	①排便の頻度の確認 ②便の状態チェック ③食物繊維 ④水分補給	①消化・吸収(消化管の働き) ・排便チェック ②腸内環境を整える食事 ③試合期の下痢・便秘対策	腸内環境を整えよう
2月	 ケガ予防	ケガ予防	①朝ごはん(体を目覚めさせる) ②疲労回復(ストレッチ・入浴など) ③糖質(集中力アップ・エネルギー) ④タンパク質(筋肉)	①エネルギー、タンパク質 ②けがを防ぐ食事 ③疲労骨折	ケガ予防
3月	 プロテインやサプリメントについて	プロテインやサプリメントについて	①サプリメントとは？ ②サプリメントのメリット・デメリット ③プロテイン ④ドーピング	①サプリメントとは ②プロテイン ③ドーピング	プロテインやサプリメントについて