

# 金沢マラソン2018 KANAZAWA marathon 2018

金沢マラソン2018 100日前イベント

## 走れるカラダを作る！アスリート食セミナー ～"きのこ"のチカラでレベルアップ～

フルマラソンを走るためには、日頃のランニングだけではなく、疲労回復やエネルギーを蓄えるための食事が大切です。セミナーでは、スポーツフードアドバイザーが、マラソンに必要な栄養素や食事・補食のとり方のほか、きのこを活用したアスリートレシピをお伝えします。

### 【日時】

2018年7月21日(土) 10:00～12:00

### 【内容】

#### ◆講演(約60分)

1. スポーツをする身体に必要な栄養素
2. スポーツをする身体になぜ「きのこで菌活」がいいのか
3. 食事のとり方、補食のとり方のコツ
4. 走れる身体づくりのための食事のポイント
5. 「きのこで菌勝ドリンク」のレシピ

#### ◆試飲・筋肉量等測定会(約60分)



きのこで菌勝ドリンク  
を試飲していただけます

### 講師

ホクト株式会社  
管理栄養士  
スポーツフードアドバイザー  
中村 愛香さん



2012年にホクト(株)入社。  
「きのこを通して健康や笑顔をお届けすること」をテーマに  
様々な世代に食育活動を展開。  
昨年、日本代表選手への食事アドバイスを担当するなど、  
現在も各地でスポーツ栄養セミナーを実施しています。

### 参加申し込みはこちら

- ◆対象 2000(平成12)年4月1日以前に生まれた方
- ◆定員 先着80名
- ◆参加料 無料
- ◆申し込み 下記のURL、または、右記QRコードを読み取って、インターネット専用フォームから、お申し込みください。金沢マラソンホームページ(「金沢マラソン」で検索)からも、専用フォームにリンクできます。

<https://me.woman-style.jp/entry/open/?cid=kanazawamarathon>

- ◆申込期 2018年6月18日(月)～29日(金) ※定員になり次第、締め切ります
- ◆その他 当日は、各種報道機関の取材が入る場合があります。あらかじめご了承ください。

### 会場

金沢市総合体育館 第1会議室(金沢市泉野出町3丁目8番1号)

お問い合わせ(平日9時～17時)

株式会社ウーマンスタイル 〒921-8062 金沢市新保本4-53  
TEL (076) 227-8062 FAX (076) 227-8067

主催/金沢マラソン組織委員会



金沢マラソン

