

第2回

スポーツ講座



スポーツは、食べ物と食べ方で 差が出る？！

～筋力・持久力・コンディションアップ～



岡山大学
津島キャンパス一般教育棟E棟
E11教室

日程：2023年5月17日(水)

時間：18:30～20:00

森光 大先生

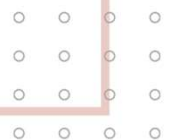
公益社団法人 岡山県栄養士会 副会長

食べ物で体はできています。

食べ物を燃料に体は動いています。

いつ、何を、どれくらい、どのように食べればよいか？

自分に合った食べ物、食べ方を考えよう！



岡山大学はマスクの着用を
推奨しています。

岡山大学教育推進機構スポーツ支援室
TEL: 086-251-7181
E-mail isec@cc.okayama-u.ac.jp