

アスリートのための糖質のとり方

宮崎大学 教育学部 准教授 **塩瀬 圭佑** 先生

塩瀬先生は、ヒトを対象として、骨格筋内の貯蔵糖質（グリコーゲン）の消費・回復動態についてご研究されています。本講座では、先生のご研究成果をもとに、アスリートにおける運動前後の糖質摂取の必要性や、推奨される量・タイミングなどについて概説いただきます。また、アスリートの糖質摂取における実際的な課題についても考察いただきます。

日時：**2025年1月21日**（火）18:00～19:30

形式：**Zoom**によるオンライン開催

※ 本講座の聴講を希望される方は、お名前・ご所属を下記メールアドレスへご連絡ください。後日（1月17日以降）パスコード等をお知らせします。 eiyoukenkyu@sagami-wu.ac.jp
メールの件名に「**250121公開講座（栄養生理領域）**」と記載してください。

※ 本講座は、本学大学院栄養科学研究科の大学院生を対象としておりますが、学部学生、教職員、一般の方も聴講いただけます。ふるってご参加くださいませ。**参加無料**です。