

帰ってきた！「トラメシ 2020s」



プレスリリース（2020年4月20日）

「トラメシ 2020s」プロジェクト

トライアスリートのための栄養セミナー「トラメシ 2020s」 自宅でできるオンラインのコミュニティ・セミナーとしてリスタート



トライアスリートに向けた、自宅でできる栄養セミナーがリスタート！！

コロナの影響で、なかなか外出やトレーニングがしづらい中で、なんだか調子が良くないと感じていませんか？運動量が落ちているのに、食事は以前と変らなければ、身体の組成（体重）にズレが生じて、コンディションが落ちてしまうのは明らか。

そのためこのセミナーでは、スポーツ栄養学の専門職とトライアスロン競技の専門スタッフから、オンラインの栄養セミナーとして、この時期にケアする食事や栄養面から、自宅でできるセルフチェックやコツなどを展開します。

トライアスロンにちなんだ3つのパートと、おまけのオンライン飲み会も♪

講義：スポーツ栄養学の講師をメインに、

- ・この時期にケアする食事や栄養面
- ・自宅でできるセルフチェックやコツなど

体験：いつものコーチからアドバイスを受けながら、

参加者のグループワーク（みんなで共有する笑のネタも）

紹介：自宅でできる栄養管理とトレーニングをおすすめ紹介して、協力企業や団体の参考情報も

おまけ：セミナー後にはオンライン飲み会も♪



初回のトラメシ 2020s アドバイザーはこの4名

- ・講師：佐藤 彩香さん（スポーツ栄養学の管理栄養士、予防医学士）
- ・ゲスト：河原 勇人さん（元プロ選手、現コーチ・指導者）
- ・ゲスト：若杉 恵夢さん（元プロ選手、現コーチ・指導者）
- ・司会：関口 秀之さん（青山トライアスロン倶楽部代表、港区トライアスロン連合理事長）



》》》 セミナーの内容や展開は、次ページへ

帰ってきた！「トラメシ 2020s」



栄養セミナーの内容や展開をピックアップ 栄養セミナーから専門団体・媒体、栄養士・飲食店との連携へ

今回の栄養セミナーの開催要項、コンテンツ

この栄養セミナーは、トライアスロンのクラブやチームごとの開催を予定しており、その内容は講義×体験×紹介+おまけの4つパートに分けた内容を提供します。

セミナー開催要項

題名	トライアスリートのための栄養セミナー 講師：佐藤 彩香さん（スポーツ栄養学の管理栄養士、予防医学士） テーマ：『自宅でケアする食事と栄養』
日時	4月24日（金）19：30～21：00（予定）
方法	Zoom（オンライン会議）
対象	トライアスリート（30名程度）
参加費	無料（青トラの会員特典）
主催	トラメシ 2020s プロジェクト
協力	タニタ、Triathlon Lumina、日本トライアスロン連合、 青山トライアスロン倶楽部、他



食べて、吞んで、笑って！

講演
スポーツ栄養学の講師をメインに
- この時期にケアする食事や栄養面
- 自宅でできるセルフチェックやコツなど

体験
いつものコーチからアドバイスを受けながら、
参加者のグループワーク
(みんなで共有する笑のネタなども)

紹介
自宅でできる栄養管理とトレーニングを
おすすめ紹介して、参考情報なども

セミナー後にはオンライン飲み会♪

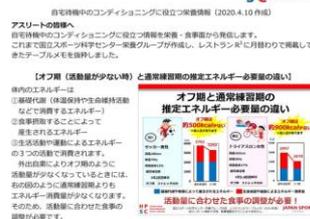
※ セミナー内容は、アドバイザーと参加者の状況によって、一部変更となる場合があります

トライアスロンの専門団体・媒体との情報連携

またこの栄養セミナーは、公益社団法人日本トライアスロン連合（JTU）とトライアスロン雑誌 Triathlon LUMINA(トライアスロン・ルミナ)との連携によって、トライアスリートに向けた最新情報を提供していきます。

セミナーの開催案内やレポート、有名選手・コーチのゲスト招待、紙面やWEBへの掲載など（想定）

Triathlon Japan (公社) 日本トライアスロン連合
88888888
アスリートの皆さんへ
\\ハイパフォーマンススポーツセンターからのお役立つ情報 \\ /
*臨時特設サイト <https://www.jpnsport.go.jp/jpnsport/096/Default.aspx>
自宅特設中のコンディショニングに役立つ栄養情報が公開されましたので、お立ちください。
ホームページでは、セルフチェックもできる『免役コンディショニングガイド』も掲載しています。
国立スポーツ科学センター (JISS) HP:
<https://www.jpnsport.go.jp/jpnsport/home/tabid/36/Default.aspx>



さらに広げる 管理栄養士・地域の飲食店との連携(予定)

この栄養セミナーでは、スポーツ栄養指導の管理栄養士をマッチングして、自宅でできるオンラインの栄養管理指導を提案していきます。(毎日3食の食事指導や、競技や体組成に合わせた目標設定など) さらにその栄養管理指導から、担当の管理栄養士が、その人に合わせた栄養価・食事メニューを作成して、持ち帰り/宅配する飲食店にオーダーできる仕組みにつなげていくことで、食事や栄養ケアのオンラインからリアルな地域の飲食店をつなげて、食支援のまちづくりへ連携することも視野に入れてきます。

栄養セミナーへの問い合わせはこちら

「トラメシ 2020s」への問い合わせはWEB、SNSページよりお願いします。

- https://peraichi.com/landing_pages/view/torameshi2020s
- <https://www.facebook.com/torameshi2020s/>

