

第14回ライブラリーラウンジ

# アスリート飯

Date/Time

1月16日 火  
4限 15:10~16:40

Place

JUCAFE

一人暮らしさん必見!  
栄養のバランス偏っていませんか?



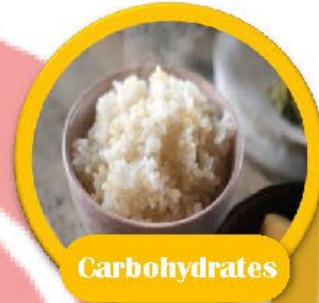
Vitamin



Mineral



Protein



Carbohydrates



Lipid

アスリートのあなたへ  
普段の食事、気を付けていますか?



## Contents

今回は、講師に医療栄養学科の伊東順太先生をお招きし、食育SATシステムを使って目で見て触って、楽しく強くなるための食事を学べます！スポーツ選手の体づくりは食事が基本！今回は、図書館を飛び出しJU CAFEでの開催となるので学部に関係なく誰でも気軽に参加いただけます。

## Lecturer

医療栄養学科  
伊東順太先生

## How to apply

図書館カウンターまたは、  
メール (Library1@josai.ac.jp)

主催 水田記念図書館学生アドバイザー

Copyright (C) Josai University Mizuta Memorial Library All rights reserved

キリトリ

第14回ライブラリーラウンジ申込み

学部・学科

学籍番号

氏名