

健康な体を得るための 食事と運動

一言に健康な体と言っても個々人で目的は少しずつ異なります。なりたい体があるはずです。もう少し筋肉をつけたい、体を絞りたい…など。そのために食生活だけを見直しても、運動だけを行っても、意外に手に入れ難いものです。大切なのは、バランス良い食生活と目的に合った運動を調和させることです。では、なりたい体になるために運動を行った際、栄養摂取(=食事)はどうしたら良いのでしょうか？いつ、何を食えば良いのでしょうか？また、バランスのとれた食事とはどんな食事なのでしょうか？講演では健康な体になるための食生活と運動についてお話しします。

アサヒグループホールディングス株式会社
研究開発部門 新規事業開発ラボ

わ が としあき
和賀 俊明 氏

2002 年から運動と栄養摂取の研究を開始し、運動後の疲労回復に効果のある処方を開発。
アスリート向けゼリー飲料「レクマックス」として商品化。その他に、筋肉痛軽減、筋持久力向上、
酸素供給量を向上、高齢者向け高タンパク食品についても研究開発を行う。

※来歴は裏面に記載

9月1日(土) 13:30~16:00

13:10より受付開始 / アクセス&マップは裏面に記載

芝浦工業大学 芝浦キャンパス 8F 801会場

参加費：1500円（会員は無料）

申込
方法

- ① 下記 URL もしくは右の QR コードの申込ページから申込
https://cool-seniors.org/?page_id=132
- ② 裏面の FAX 申込用紙に必要事項を記載して FAX で申込



問合せ

一般社団法人 日本クールシニア推進機構

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-15-1 901 号室

ウェブサイト：<https://cool-seniors.org>

Eメール：info@cool-seniors.org



講師来歴

アサヒグループホールディングス株式会社

研究開発部門
新規事業開発ラボ

わ が としあき
和賀 俊明 氏

学歴・職歴

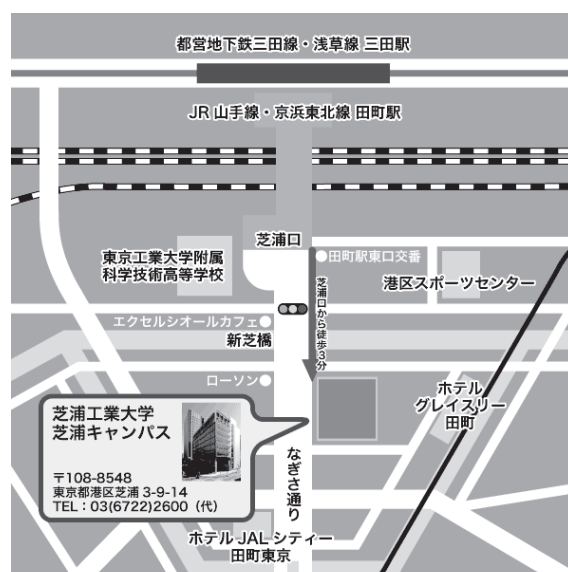
1986年3月 東北大学 農学部 食糧化学課 卒業
1986年4月 アサヒビール(株) 入社
2010年1月 アサヒフードアンドヘルスケア(株)
2012年9月 和光堂(株)
2016年1月 アサヒグループ食品(株)
2017年9月 アサヒグループホールディングス(株)

研究履歴

1. 医薬品の合成研究
2. ビール関連素材の食品への応用研究
3. ビール品質保証研究 (残留農薬、環境ホルモン、GMO 分析)
4. 新規事業開発
5. スポーツニュートリション研究
 - 疲労回復サプリメントの開発 → ゼリー飲料として商品化
 - 遅発性筋肉痛を軽減するサプリメント開発
 - 筋持久力向上のサプリメント開発
 - 酸素供給量を向上させる成分開発
 - 高齢者向け高タンパク食品開発 → RIZAP 社ゼリー飲料として商品化

【会場】芝浦工業大学 芝浦キャンパス

JR 山手線・京浜東北線田町駅芝浦口 徒歩3分
都営地下鉄三田線三田駅 徒歩5分



FAX 申込用紙

名前			
フリガナ			
E-Mail	@		
TEL(ケータイ)		FAX	
住所	〒 -		