

2016年1月25日

報道関係者各位

日本人力士 10年ぶりの優勝に貢献！ ～内助の功 祐未さんが学んだアスリートフードマイスターとは～

株式会社アスリートフードマイスター（東京都渋谷区：代表取締役 福井栄治）は、プロ・アマチュア問わずスポーツをする全ての人が「食」のサポートを受けられる社会を目指し“アスリートフードマイスター”の養成を行っております。

日本人力士 10年ぶりの優勝を支えた、婚約者祐未さんも学んだ「アスリートフードマイスター」は今、プロスポーツ選手の奥様が多く取得している話題の資格です。昨今の健康志向の高まりと2020年に東京オリンピック開催が決まり、スポーツを楽しむ人々の間でパフォーマンスの向上や体力作り、健康維持などを目的に「食」の効果的な摂取方法を中心とする「スポーツのための食事学」が必要とされています。今後益々、注目が高まる資格としてスポーツ愛好者が、手軽に食事サポートなどを受けられる社会の実現を目指し応援します。

アスリートフードマイスターの概要

●アスリートフードマイスター養成講座●

“アスリートが食事で失敗しない”ために必要なスキルを身につける「スポーツのための食事学」。アスリートをより深く理解し、食のサポートができる人材を育成するため、アスリートの「食」と「身体」について理解を深めるための講座です。そしてアスリートフードマイスターはスポーツに取り組む全ての人々へ、食事とスポーツの関係性と重要性を伝え実践的かつ健康的にスポーツを楽しめる身体づくりをサポートする人材です。

ポイント：

- ①目的やタイミングに合わせた食事設計することができる
- ②従来の難しい食事指導を、分かりやすく伝えることができる
- ③栄養性や安全性に十分配慮した食材を選ぶことができる

アスリートをより深く理解し、食のサポートができる人材を育成するため、アスリートの「食」と「身体」について理解を深める3つのコースがあります。

アスリートフードマイスター3級

アスリートフードマイスター2級

アスリートフードマイスター1級（準備中）

■アスリートフードマイスターのもたらす価値

アスリートに対してもたらす価値

- ①「いつ」「何を」「どのように」食べたらよいか等、食事計画が立てられるようになります。
- ②食事をトレーニングの一部として考え、怪我や疲労から身を守る方法が身につきます。

アスリートのサポート側に対してもたらす価値

- ①「いつ」「何を」「どのように」食べたらよいか、提案できるようになります。
- ②食を通じて、アスリートの資本である身体作りに貢献し、選手生活の持続を助けます。
- ③食材選びのポイントを理解し、育ち盛りのジュニア世代を食でサポートすることができます。

アスリートフードマイスターは今や身近な人を支えるだけでなくワークショップやイベント、講師などその活動と活躍の場は広がりを見せています。

アスリートフードマイスター3級コース (通学制・通信制から選択可能)

「スポーツのための食事学」の基礎知識と理論を中心に学び、身につけた知識を自分や、家族、友人の生活に役立てることを目指します。

科目名	時間	内容
アスリートフード学	1.5時間 (1コマ)	アスリートの“食事のあり方”を解説します。スポーツに取り組む人が必要とする食事とはどういうものか、アスリートフードの基本を学ぶ科目です。
フード・チョイス	1.5時間 (1コマ)	食事で体のコンディションを整えるためには、口にする食材の栄養価はもちろん、適切な食べ方などにも配慮することが必要となります。様々な視点からアスリートに必要な食材の選び方を学ぶ科目です。
フード・プランニング	1.5時間 (1コマ)	ワークを多く用いて「いつ」「何を」「どのように」食べるかといった、タイミング別の食事計画を立てる練習をする科目です。
アスリート・レシピ	1.5時間 (1コマ)	アスリートフードの考え方にもとづいて、対象者やタイミングに合わせた献立の作り方を学ぶ科目です。

※カリキュラム内容は変更になることがあります。

◆受講料：68,000円（税込）

<内訳：事務手数料10,800円、受講料57,200円> ※受講終了後の受験料を含みます

◆今後の開講予定（ご取材可能です）

アスリートフードマイスター3級コース

講座名	会場名	開講日
渋谷201期	渋谷教室（渋谷スクエアA）	2016/1/28
大宮6期	大宮ソニックシティ	2016/1/31
渋谷203期	渋谷教室（渋谷スクエアA）	2016/2/2
リビエラ青山1期	リビエラ青山	2016/2/3

※リビエラ青山1期はランチ付き特別講座になります

詳細はこちら

<http://fooddiscovery.co.jp/athlete-food-sch/contents/hp0002/index.php?CNo=2&No=2>

アスリートフードマイスター3級地域別開講スケジュールページへ移動します

◆アスリートフードマイスターの主な著名人◆

- ・山田ローラさん（モデル・ラグビーパナソニックワイルドナイツ 山田章仁選手夫人）
- ・成嶋早穂さん（フリーアナウンサー・ドジャーズ 前田健太投手夫人）
- ・青木佐知さん（元アナウンサー・マリナーズ青木宣親選手夫人）
- ・大島めぐみさん（マラソンシドニー五輪・アテネ五輪 日本代表）
- ・市橋有里さん（マラソン世界選手権セビリア大会 銀メダリスト）
- ・道端カレンさん（タレント・モデル）

ほか

アスリートフードマイスター3級コース講座への取材が可能ですので、お気軽に下記までお問い合わせください。

■ **本件お問い合わせ先：** 株式会社 アスリートフードマイスター 広報部

東京都渋谷区道玄坂1-9-5 渋谷スクエアA12F TEL (03) 3780-8650 FAX (03) 5459-8186

URL : <http://athlete-food.jp/> E-MAIL : koho@vege-fru.com