

食事相談

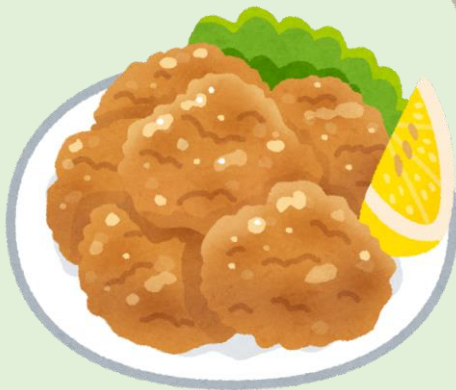
コーナー



スポーツ栄養士が、
子どもの成長に適した食事の
お悩み相談にお答えします。



管理栄養士
公認スポーツ栄養士
笹山由貴先生



成長期の子供の食事・試合前後の食事・
アスリートフードといったスポーツ活動
における食事について！