

Good Food, Healthy Eating
Study Well!!



Photo by Rieko Yamase

[講師プロフィール]：小学校教諭を経てサッカー選手山瀬功治（現 京都サンガ F.C.）と結婚。2014年から京都新聞朝刊アス飯連載兼動画（ダイジェスト版40万5千部発行）キューピーマヨネーズ料理グランプリ京都府代表。サッカー雑誌栄養連載2年。PHP巻頭カラー2年。サッカー協会、京都サンガ、小学校、高校、企業等で講演及び実習。人気レシピサイト「クックパッド」にて公式キッチンを公開中。経歴など詳細プロフィールは公式サイトにて。

<http://yamasefamily.com>

民

食事が育む語学脳？

プロアスリートを支える食事のいただき方から学ぶこと

京都新聞「アス飯」& 京都サンガ F.C. 栄養講習講師

山瀬理恵子氏 特別講義

ファシリテーター：Kate Maher（英米語学科講師）

2016.10.3 (mon)

4:40 pm — 6:00 pm

1号館 141 教室

*日本語での講義です。

*調理実習ではございません。

内容

- ・食事による、モチベーションや集中力の向上
- ・明日の生命を紡ぐ、今日の食事とは？
- ・ひとり暮らしの方が健康で過ごすための料理ネタ
- ・学生の方とのレシピ開発共同ワークショップ



京都外国語大学
Kyoto University of Foreign Studies

協力：京都新聞社

