

科学的根拠が示す プロテインの事実 -よくある疑問と誤解-

2025.

11.15 (土)

10:00~11:30 (開場 9:45)

参加費
無料
要予約

場所

大阪樟蔭女子大学

※天候等によっては、中止になる可能性があることを予めご了承ください。

数ある栄養素の中でも、たんぱく質は注目されている栄養素の一つです。そのたんぱく質の不足を補うサプリメントであるプロテインは、ネット通販やドラッグストアなどでさまざまな種類が簡単に手に入るようになってきました。

本講座では数多くあるプロテイン商品の特徴を整理し紹介します。スポーツ選手に限らず、プロテインを利用している人はたくさんいますが、誤った情報をもとに摂取をしている人も少なくありません。一方で、利用していない人もプロテインに対して誤解をしているかもしれません。本講座では、「飲み過ぎると太る?」「トレーニング直後に必須?」「腎臓に負担?」といったプロテインやたんぱく質に関する素朴な疑問を、科学的根拠をもとに解説します。健康や競技のためにスポーツに取り組んでいる方はもちろん、運動部の子どもの保護者の方にもおすすめです。役立つプロテインの正しい活用法を一緒に考えてみませんか。



講師

大阪樟蔭女子大学大学院
人間科学研究科人間栄養学専攻
准教授

角谷 雄哉

お申込はこちら ■ 人間栄養学専攻事務センター

| お申込締切 |

11月12日(水) 必着

樟蔭HP
でのお申込



樟蔭HPにアクセスし、公開講座ページの申込フォームに必要事項をご記入の上、送信してください。

FAX
でのお申込

06-7507-1045

右記「ハガキでのお申込」と同様の事項をご記入の上、上記の番号にFAX送信してください。

ハガキ
でのお申込

〒577-8550 大阪府東大阪市菱屋西4-2-26
「大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻事務センター」宛
ハガキに、ご希望の講座名、氏名、ご住所、電話番号をご記入の上、上記宛先までご郵送ください。

 大阪樟蔭女子大学大学院
人間科学研究科 人間栄養学専攻



大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属
くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center

地域社会の健康維持を最新の科学的知見に基づいて応援します。
大学院生の学びの場としても活用しています。



会場へのアクセス ※駐車スペースがございませんので、お車でのご来場はお控えください。



大阪樟蔭女子大学 〒577-8550 大阪府東大阪市菱屋西4-2-26
OSAKA SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY



お申込方法 ※ご記入頂いた氏名・住所等の個人情報は厳重に取り扱い、本利用目的以外では一切使用いたしません。

お申込締切 11月12日(水)必着

下記のいずれかの方法にてお申込ください。

樟蔭HP
でのお申込

樟蔭HPにアクセスし、公開講座ページの申込フォームに必要事項をご記入の上、送信してください。

<https://www.osaka-shoin.ac.jp/univ/lecture/20251115/>

FAX
でのお申込

右記に必要事項をご記入の上、06-7507-1045までFAX送信してください。

Fax 06-7507-1045

ハガキ
でのお申込

右記に必要事項をご記入の上、切り取り、ハガキに貼って、下記宛先までご郵送ください。

宛先: 〒577-8550 大阪府東大阪市菱屋西4-2-26
大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科
人間栄養学専攻事務センター

公開講演会 『科学的根拠が示すプロテインの事実 -よくある疑問と誤解-』

ふりがな★				
氏名★				
年代	10代 50代	20代 60代	30代 70代以上	40代
ご職業	高校生 大学生 その他()			
ご住所★	〒 -			
※都道府県・市町村・マンション名・号数までお書きください				
電話番号★				
FAX番号				
携帯番号★				
E-Mail★	@			

★必須項目