

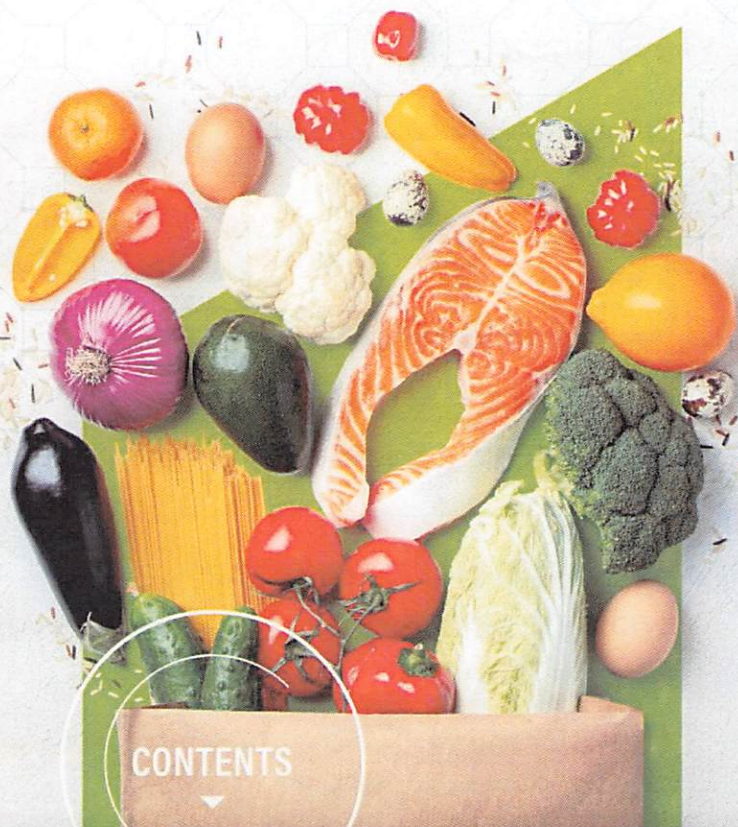


食事のこと、栄養のこと、

栄養士に

スマホで簡単に

# 学べる! 聞ける!



チーム専用栄養士プログラム

## Team PRO

チームプロ

- チーム専用ウェブサイト
- 食事・栄養セミナー動画
- 食事・栄養無料相談
- 目的別レシピ動画 etc.

栄養に関する情報が  
多すぎて、どれが正し  
いかわからない

食事と栄養に関する  
疑問に答えてくれる専  
門家があると安心

まわりから栄養は大  
事だといわれても、あ  
まり実感がわからない

食育に取り組みたい  
が、時間や予算の問題  
もあって継続が難しい



各競技プロチームや日本代表など、トップアスリートをサポートするスポーツ栄養のプロ、チームプロ専用管理栄養士が、多彩なコンテンツでチームをサポートします



チームプロ管理栄養士 佐藤 彩香

詳しくは裏面をご覧ください

運営会社

KeyMine

株式会社キーメイン

〒221-0052 神奈川県横浜市神奈川区栄町5-1 横浜クリエイションスクエア14F

TEL 045-620-0644 FAX 045-330-5571 info@keymine.co.jp https://www.keymine.co.jp/

ユアプロ 🔍





## チーム専用ウェブサイトが持てる

食事・栄養管理に役立つコンテンツをチーム専用サイトに集約

## 食事・栄養セミナー動画で学べる

毎月2本更新! 最新のエビデンスに基づいた栄養セミナー動画

「スポーツと食事」の基礎から応用まで、ジュニア期の成長・目的に合わせた、具体的な食材選び・調理法・考え方が学べます。

- 例 #1 夜遅くの練習後に食べさせたい成長アスリートに必要な食事とは?  
#2 外食や昼食をうまく使おう! お惣菜を選ぶポイント

## 食事・栄養無料相談で聞ける

食事・身体作りの不安はLINEで管理栄養士に直接相談!



例

### Question

練習時間が遅く、食事がいつも21:00を過ぎてしまいます。時間的な負担を考えると、食事の量をどうすればいいか迷います。



### Answer

練習前にバナナなど消化の良いものを、練習後、帰宅までに時間が空くようであれば、小さめのおにぎりやパンなどを摂るようにすると、夜の食事を減らしても問題ありません。おにぎりやパンの具でタンパク質を摂ることがおすすめです。



※ご利用は毎月1家庭につき3回まで。※質問内容により有料のパーソナルプログラムをご案内させていただく場合がございます。

## 目的別レシピ動画 etc.

それぞれの目的・成長に合わせた食生活とトレーニングを!

日頃ご要望の多い「目的に合わせた料理レシピ」などを公開!

ジュニアアスリートを支える皆様に喜んでいただける内容満載でお届けします。

## TeamPRO

### 導入クラブ指導者様の声

FC T. BRUE 代表 河本 豊輝 様

チームプロを導入する前までは、選手向け、保護者向けにそれぞれ行う栄養講習会だけでした。

人回後すぐの講習会後は、選手任せ、家庭任せという3年間にありがちで、スタッフからの単発の声掛けだけになってしまい、チームとしてなかなかうまくケアができていないのが課題でした。

「チームプロ」は、スポーツ栄養の専門家が正しい知識を定期的にインプットしてくれて、質問・疑問があればすぐにLINEを使って回答してくれるという双方向型で、今までなかったチームでの食育の取組になると思い、話を聞いてすぐに導入を決めました。

導入後、選手や保護者の方々との、食事・栄養の話を通じたコミュニケーションも格段に増えたと感じますし、スポーツにおける栄養の重要性が徐々に浸透してきていることで、トレーニングとの相乗効果も感じており、プログラムの導入にとても満足しています。

### 近隣クラブとの差別化

栄養管理への高度な取組が入団クラブ選びのポイントに

### クラブメリット

### 指導者の不安解消

専属栄養士との連携で指導内容に自信が持てる

### 手間いらず

セミナー会場やオンラインの準備、選手・保護者への継続的なフォローが不要



遺伝子分析栄養プログラム

Your PRO

— ユアプロ —

チームプロ導入クラブの所属選手は、ユアプロの個別プログラムを会員価格でご利用いただけます

ユアプロは「遺伝子分析による先天体質情報」を基にした個人向けプログラムです

お気軽にお問い合わせください

見積り無料

☎ 045-620-0644 ✉ info@keymine.co.jp

【電話受付/平日10:00-18:00】 【メール/24時間受付(返信は平日10:00-18:00)】

自分にとって最適な  
食習慣を考える

遺伝子分析×栄養プログラム  
遺伝子検査カウンセリングサポート内容



①

体験版ユアプロ

11,000円(税込)

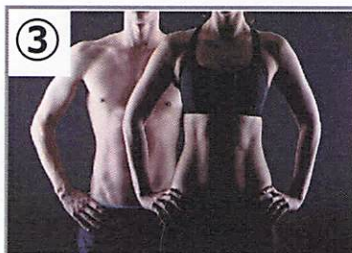
【目的×今】に合わせた50分間のスポーツ栄養カウンセリング  
※遺伝子検査なし



②

遺伝子分析×カウンセリング 44,000円(税込)

遺伝子結果に合わせて、専属の栄養管理士が50分間の  
スポーツ栄養カウンセリングをさせていただきます。



③

ユアプロ4週間プログラム

60,500円(税込)

遺伝子分析+カウンセリング+食事サポート

1週間目：食事をフィードバック

2~4週目：1週目のアドバイスを基に自身で取り組む

4週間後：30分の最終カウンセリング

特別  
割引

表示料金より

5%OFF

クーポンコード

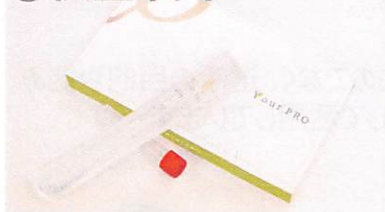
【higashino】

クーポン期日：9月15日(水)

申込  
QR



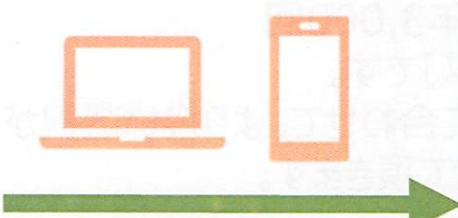
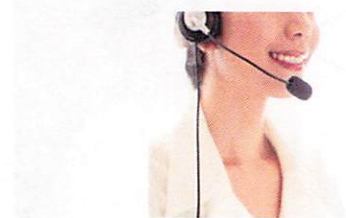
①検査キット



②口腔粘膜採取



③個別レポート



スポーツ栄養士のオンラインカウンセリング(50分)

両親から受け継いだ、生まれてから一生変わることのない遺伝子による先天体質。ケガ無く競技を続けていくためにも、パフォーマンスを向上させるためにも自分(お子様)の先天体質と向き合うことは限られた時間を有効的に活かすための助けとなります。



## 遺伝子分析項目



### 筋繊維(速筋遅筋)

筋繊維のタイプが速筋型(瞬発系)遅筋型(持久型)が分かります。



### 瞬発力・持久力

瞬発力・筋肥大などの項目から、筋持久力に関するタイプが分かります。



### 筋トレ効果

筋肉の付き方やドーパミンに関わる遺伝子項目からモチベーションに関するタイプが分かります。



### 筋損傷

筋肉の構造や収縮特性、筋肉の硬さなどのタイプが分かります。



### 体脂肪

脂肪の蓄積やインスリンの働き、満腹中枢の制御に関するタイプが分かります。



### 疲労・ストレス

疲労感や痛みの感じやすさ、ストレスへの抵抗性に関するタイプが分かります。



### 睡眠の質とリズム

体内時計のリズムや光の感受性から睡眠に関するタイプが分かります。



### 骨・軟骨・関節

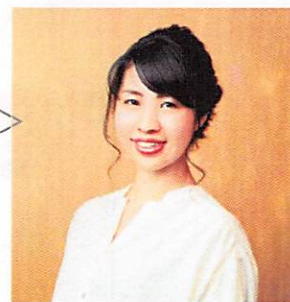
骨の生成や軟骨の成長、関節の形成に関するタイプが分かります。

遺伝子検査はカウンセリングをする際の一つの情報として活用いたします。検査の結果はその人の結果(競技力やケガ、向いている競技等)を断定するものでなく、選手の目的や悩み、生活環境、運動習慣に合わせて食習慣・生活習慣を変えていくためのツールとして活用しています

1日3回 1年1,000回 3年3,000回

食事は身体作りの【チャンス】です。

皆さんの目的と先天体質に合わせて、より良い選択ができるようにお手伝いをさせていただきます。



ユアプロ栄養士  
佐藤彩香

# 先天体質(遺伝的体質) を活用した取組

※団体・個人の結果はあくまでも参考事例となります。ユアプロによるサポートの効果をお約束するものではありません。



## サッカー いわきFC

## サッカー 鈴木武蔵選手

## 野球の育成の現場での活用

■遺伝子検査の結果により、選手を3タイプに分ける。

今年、チームは東京大学のスポーツドクター・野田良和先生の指導により、選手会員の遺伝子検査を行った。その結果からも、多くの課題が見えてきた。



福嶋 政昭  
投手 担当トレーナー

遺伝子検査を行ったことには明確な理由があった。昨シーズンは年齢を通じてフィジカルトレーニングを行ってきたにも関わらず、戦績が思うように上がっていない選手がいた。その理由を探っていくうちに、選手一人一人の身体の個別性をもう少し考慮してトレーニングメニューを組み立てた方がいいのではないかと、という考えに至ったのだ。

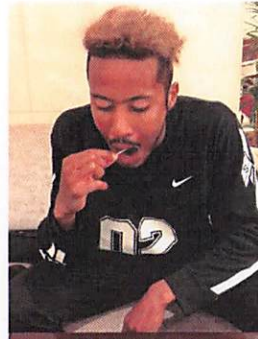
ドームアスリートハウスの鈴木拓哉トレーナーは語る。

「昨年は年齢を通じて、全員に同じボリュームと強度のトレーニングをさせていましたが、選手の体質は遺伝子によって先天的に異なる部分が多くあり、選手それぞれの特徴に応じたトレーニングメニューを与えていく方針に変更しました。遺伝子検査の結果に基づき、全26選手の体質をR（パワー系：8名）、RX（中間系：12名）、XX（持久系：6名）の3タイプに分け、トレーニングメニューを1対1で調整しました。今年、戦績が思うように上がらなかった選手には持久系タイプが多かったので、彼らにウェイトトレーニングで筋肉量を高め、代わりにレップ数を上げるなどを行っていました。」



DNSZONE オフィシャルページより一部抜粋

速筋タイプの選手に対しては80~95%の強度のトレーニングを、中間筋タイプには75~90%、遅筋タイプには65~75%の負荷を掛けるといった具合に分別しその分レップ数をあげる等調整



ユアプロアドバイスによる遺伝子的体質に合わせた食習慣改善により、4kgの増量、筋肉量アップ、トップスピードアップを達成



前年1年間で骨格筋量が伸びていなかった選手の数値が  
4カ月で平均0.6~0.7kg増えた



Jrアスリート保護者

ユアプロの栄養士さんのアドバイスを聞いて子供に合わせて食事を変えるようになってから、子供の身体が急激に大きくなりました。さらにアレルギー症状の緩和、疲労感の減少、免疫力がアップしたように感じました。

トップ	速報	ライブ	個人	オリジナル	みんなの意見	ランキング			
主要	国内	国際	経済	エンタメ	スポーツ	IT	科学	ライフ	地域

### 【高校野球】元巨人で東海大相模の次期監督候補 勝つために選手の“DNA”にまでこだわる指導論

7/6(火) 7:45 配信 31



自ら打席に立って見本、1スイングで仕留められるのはなぜ？

今春のセンバツを制した東海大相模の門馬敬治監督が、この夏限りでユニホームを脱ぐことが明らかになった。後任が確実視されているのが、東海大相模のOBで元巨人の原俊氏。現在は静岡市の東海大静岡翔洋で監督を務めている。その指導方針の1つは、現役時代の経験を活かした「個々の選手に合わせたフィジカル強化」。DNA検査を導入するほど徹底している。



【動画】東海大相模に進学するスーパー1年生の“お化けスライダー”

yahooニュースより抜粋

履正社高校  
野球部



「関西ブログ」より抜粋