

## ライブ配信企画書

R5年7月10日

田口優子

配信テーマ：スポーツキッズのパフォーマンスを上げる！食事術！

### 目的

- ・ライフデザインでの認知を広げたい
- ・ふうふや周年祭出店につなげていきたい
- ・スポーツする子のパフォーマンスは食事で変わるという事を伝えていきたい

### 背景

私は現在大学生、高校生の二人の娘がいます。彼女たちは小学校低学年からバスケットに励んできました。

バスケットを頑張る娘のために栄養を考えていたが今思うと知識が足りなかったと実感。もっと知識があれば娘たちのパフォーマンスを確実に上げられていたはず！

食事や栄養の情報があふれる中で本当に自分の子供にとって良いものは何か。

分子栄養学の視点からスポーツ栄養を伝えていきたい。

### 対象（むすびやメンバーの方）

- ・スポーツをしている子（小学生）を持つママ
- ・

### ペルソナ像

37歳女性 5人家族（夫、長男11歳、次男8歳、長女3歳）

こどもの頃から運動が好きで高校時代はバレー部のキャプテンとして部活を頑張ってきた。長男妊娠中に貧血を指摘されて鉄剤を飲む。その後に息子も貧血と言われたが離乳食をどうすれば良いか調べたけどよくわからなかった経験があった。

去年から長男がサッカー部に入部。試合になるとすぐにバテテしまう息子を見て食事で何とかサポートできないか考えるようになっていた。

内容：ライブ配信 15 分

- 1回目 スポーツキッズに必要な栄養素
- 2回目 朝ごはんでパフォーマンスアップ
- 3回目 補食でライバルに差をつける！

日程：検討中