



ふりがな やまざき みえ

お名前 山崎 美枝

ご所属先 釧路短期大学

公認スポーツ栄養士資格取得年 2010 年 活動拠点 北海道

普段のお仕事やスポーツ栄養に関わる活動内容を簡単に教えてください。

短大で栄養士を養成しています。日本スケート連盟強化スタッフとしてフィギュア日本代表選手等の栄養サポートのほか、地元ではアイスホッケー、フィギュア、スピードスケート、競泳等のサポートを随時行っています。

スポーツ栄養活動の中で得意なことは何でしょうか？ あなたの指導の売りは何？

時間がない選手、環境が整っていない選手に対し、少しでも食事を理想に近づけるアイデアを提案するのが得意です。我が家にもジュニアアスリートが2人いるので、毎日の工夫と実践が仕事に大いに役立っています。

今、スポーツ栄養士として一番やりたいこと、やってみたいことは何でしょうか？

大きな夢を抱き、目を輝かせ頑張っているキッズと保護者、指導者に、正しい知識と実践方法を伝えたいです。磨けば光る原石が、光らず終わることがないようにするには、スポーツ栄養士の存在は大きいと思っています。

好きな食べ物や、最近おすすめの美味しい物を教えてください。

釧路の緑色の蕎麦。特に竹老園東家総本店の「そば寿し」と「かしわぬき」が好きです。釧路和商市場では、ご飯を買い鮮魚店で量り売りのお刺身やいくら醤油漬けなどをご飯に乗せてもらう「勝手丼」が大人気です。