



ふりがな ふじばやし みちこ

お名前 藤林 美智子

ご所属先 とまこまいこどもクリニック

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018

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。

小児科クリニックで乳児健診や食事指導をしながら、地元の高校生男子アイスホッケー部のサポートと父兄向けにレシピ提供をしています。

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？

活動現場に通いつめて選手、コーチ、監督、父兄との距離を縮め、話しかけやすい雰囲気を作り、年齢を生かした(母、婆？のような)安心感と包容力で選手に寄り添い本音を聞き出すことです。

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？

日本を含め世界のスポーツ栄養士のサポート現場を見学し交流を持つことにより、自身のスキルアップを図りたい。そしてスポーツ栄養士の存在をアスリートだけでなく一般の方々にも知ってもらいたいと思っています。

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。

「インカのめざめ」という小さめで黄色くて甘～いジャガイモ、北海道米のつやつや、ふっくら、さめても美味しい「ゆめぴりか」、そして、わが街苫小牧が誇るホッキ貝のおさしみは一押しです。

2019年 9 月 29 日