



ふりがな いまい あい

お名前 今井 愛

ご所属先 公益財団法人 神奈川県予防医学協会

公認スポーツ栄養士資格取得年

2012年

年 活動拠点

神奈川県

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。

普段は、人間ドックの栄養相談や外来栄養指導や健康教育をしています。スポーツ栄養は、中学校、高校の部活や指導者への研修、選手の育成強化に携わっています。現在は、福井県のボート競技中心に行っています。

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？

選手が食生活をどうするかディスカッション等を中心にしてチームの中で気づいてもらい、選手自ら実践できるようにすることです。また血液データからも食事と練習のバランスに気づいてもらうことを大切にしています。

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？

今、携わっているボート競技選手やボートジュニア選手を東京オリンピックで活躍できるように栄養サポートを充実させ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。

イチゴ大福や美味しいフランスパンが大好きです。お店を探すだけではなく、自分で餅から作ったり、粉を探して焼いています。

2015年 3月 16日