



ふりがな いとう あゆみ

お名前 伊藤 あゆみ

ご所属先 フリーランス / (株)ATHER

公認スポーツ栄養士資格取得年

2016

年 活動拠点

広島県

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。

ナショナルチーム、実業団アスリートの栄養サポート、所属するスポーツジムの会員様への栄養相談、バレエダンサーに向けた講習会や栄養サポート、栄養相談、オンラインコンテンツの作成などを行っています。

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？

時間や手間をかけずに食事の栄養価を高めるポイントや、コンビニ等で購入する場合の組み合わせの提案など、具体的かつ実践的なアドバイスをします。アスリートやダンサーの主体性も重視し、感じることや思いに耳を傾けます。

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？

幼少期より約 20 年間、クラシックバレエをしていました。美しい体型と、タフな心身を鍛え保つことの両立に大苦戦した過去がありスポーツ栄養士になりました。芸術の世界にもスポーツ栄養を活かしたサポートを浸透させたいです。

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。

昔から干し芋が好きです。2020 年春まで 5 年間住んだ茨城で「丸干し芋」というものに初めて出会い、はまっていました！
広島でのおすすめは、やっぱりお好み焼き。私にとってホッとする地元の味です。

2020 年 8 月 27 日