



ふりがな いわた じゅん

お名前 岩田 純

ご所属先 仙台大学 体育学部 運動栄養学科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2012年

年 活動拠点

宮城県

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。

大学でスポーツ栄養学の授業を担当しています。また、学内運動部に対する栄養サポートを行う学生を指導しています。学外では県内の小学生を対象としたトップアスリート育成事業で食育プログラムを担当しています。

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？

フルマラソンを20年以上やっていますが、毎日のトレーニングやコンディションをモニタリングしています。指導対象の方に対しても毎日のトレーニングやコンディションに合わせた食事を考えることです。

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？

毎日の食事をできるだけ簡易的かつ客観的にデータ化できるモニタリング方法を検討することです。

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。

タジン鍋やダッチオーブンを使った無水調理を取り入れています。水をほとんど使わず食材そのものの味を活かすので調味料は通常の半分以下でもおいしく食べられるため、減塩料理としての活用に注目しています。

2019年7月30日