



ふりがな なかむら みどり

名前 中村 みどり

所属先 シダックス株式会社

公認スポーツ栄養士資格取得年

2014

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。

受託先給食施設の衛生点検や店長、栄養士への衛生指導をおこなっています。社内のスポーツ栄養部会に所属し勉強会や部会イベント企画運営、スポーツ栄養メモの作成をおこなっています。自身としては競泳選手を中心に栄養サポートをおこなっています。

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？

給食現場で10年以上、献立作成や調理を行ってきた経験から、スポーツ栄養の考えを普段の食生活に活かしていけるような食事の提案を心がけています。

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？

東京オリンピック出場を目指すジュニア育成を行っていきたいです。また東京オリンピックでは公認スポーツ栄養士として何らかの形で運営に関わっていけたらと思っています

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。

一番好きな食べ物はとちおとめです(JA はがの産の朝採りいちごがお勧めです。)最近のお勧めは相模湾の「窯揚げしらす」で、中でも獲れたてを船上で仕込む「しらすの沖漬」は日本酒に良く合います。

2016年 7月 20日