



ふりがな すな ひろこ

お名前 砂 博子

ご所属先 HIROヘルスプランニング

公認スポーツ栄養士資格取得年

2013

年 活動拠点

福井県

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。

市町村全年代の栄養指導等関与。企業での講演・運動等。医療短大他非常勤講師。福井県スポーツ医・科学委員。現医・科学で選手のアンケート・メディカルからスクリーニング、栄養サポート。報告書作成。研修会講師他

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？

これと言って得意な事はありません(と言うより不得意、欠点多い！)。ただ、仕事柄必要に応じて健康関係の資格は10種以上。わかりやすい(実践、継続しやすい)を念頭に、視点を広げて対応させて頂いています(??)

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？

目前に迫ってしまった福井国体選手等の栄養サポート(急務)。福井県スポーツ医・科学認定栄養士ほかとの連携など

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。

コシヒカリ誕生の地、福井県の米。パン等炭水化物  
海、山も近く魚、野菜、山菜も新鮮でとてもおいしいです。

2016年 2月 9日