



ふりがな たなか あや

お名前 田中 絢

ご所属先 医療法人桜希会 東朋病院 スポーツ内科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

年 活動拠点

滋賀県

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。

- ・所属病院スポーツ内科外来にてスポーツ貧血や無月経等のアスリートへの栄養相談(主に陸上長距離)
- ・中学生～実業団アスリートへのチームサポート (バレー、ハンドボール、ラグビー)
- ・ジュニアアスリートへの食育
- ・専門学校非常勤講師(スポーツ栄養学)

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？

- ・可能な限り現場に行き、アスリート自身の様子や思いを確認してからアドバイスするよう心がけています。
 - ・とりあえずアスリートがやっている動きを真似て、どれぐらいの強度なのか確認することを試みています。
- (まったく真似できませんが。笑 アスリートはすごいと改めて思う瞬間です。)

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？

- ・指導者やトレーナーなど各分野の専門家と協力し、滋賀県のジュニアアスリートを中学、高校と計画だった環境の中で育てあげ世界に送り出すことです。
- ・自身は世界のスポーツ栄養士と渡り合えるよう日々知識の吸収と英語力アップを目指しています。

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。

石山寺近くにある茶丈藤村の「たばしる」、丹波大納言小豆とクルミの入ったおもちです。アスリートの補食にも好評で、外国人選手も大好きな一品です。