



ふりがな うえはら ひろえ

お名前 上原 寛恵

ご所属先 医療法人 サカもみの木会 サカ緑井病院

公認スポーツ栄養士資格取得年

2014

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。

普段は整形外科病院で栄養管理の仕事をしています。スポーツ栄養は実業団チーム、大学・高校チーム、スポーツ愛好者への栄養サポート、講演活動も行っています。

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？

故障予防(疲労骨折・貧血など)の栄養サポートを得意とします。食事内容だけでなく、選手との対話を大切に、そこからリスクを見つけ選手が継続して取り組める具体的なアドバイスを行います。私自身も市民ランナーとしてマラソンをして、選手の目線に立った指導が出来る様、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？

成長期の選手にもっと多く関わって故障のリスクを減らし選手の可能性を広げる栄養サポートがしたいです。長期的には、広島県のスポーツ栄養に関わりのある他職種と連携して、スポーツ栄養を幅広い年齢層に広げていくことです。

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。

広島銘菓の1つでもある、桐葉菓(とうようか)です。もちもちとした生地にすっきりと上品な甘さのあんが包まれていて、お餅のような焼き菓子です。マラソン前の補食にも使っています。

2019年 4月9日