



ふりがな ひゅうがくにこ

お名前 日向 訓子

ご所属先 株式会社 LAG

公認スポーツ栄養士資格取得年

2008 年

年 活動拠点

静岡県

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。

プロサッカー選手の食事サポート、主に入団1、2年目の若手選手の指導をしています。その他一般の方に、減量を中心とした食事指導、小規模保育所での献立作成、食育を行っています。

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？

サッカーのパーソナル指導、選手一人一人に話をよく聞き、個々に合わせた指導頻度や方法を心がけています。選手が状況にあった食事を選択し実践できる選手、「自立した選手」を目指し指導をしています。

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？

ジュニア世代の食生活の影響が大きく、しっかり食べてきている選手ほど怪我が少なくパフォーマンスもよいと感じます。そのため、ジュニア、ユース世代の選手、親御さんに向けた「これならやってみようと思う」という食事指導をやっていきたいです。

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。

メロンです。地元静岡県袋井市では、「クラウンメロン」が特産品です。高級品と言われますが、地元に住んでいると食べる機会が多いです。そのまま食べても美味しいですが、カットしたメロンを冷凍し牛乳と一緒にジューサーにかけて飲むメロンジュースは子供のおやつにも大人気です！

2022 年 10 月 31 日