



ふりがな たなか ともみ

お名前 田中 智美

ご所属先 城西国際大学

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019

年 活動拠点

東京都

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。

現在は、大学で非常勤講師や研究、企業の特定保健指導をしたり、ハンドボール関連の雑誌で連載を書いたり、高校や大学のハンドボール部で栄養サポートをしています。

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？

科学的根拠に戻ついた情報提供をするように気をつけています。また、選手自身に気づいてもらえるような声かけやタイミングを大切にするように心がけています。

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？

今、インスリン抵抗性や内臓脂肪型肥満を有するスポーツ選手に対する研究をしています。選手が現役生活また引退後の生活も健康でいられるための栄養管理に関するエビデンス構築をしていきたいです。

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。

好きな食べ物はイチジクです。
生まれ育った岡山には、桃や葡萄など美味しい果物はたくさんありますが、実家の畑でとれるイチジクが大好きです。

2022年 10月 25日