



ふりがな いい ひろこ

お名前 石井 浩子

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018

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。

行政委託の特定保健指導や介護予防講座、食育講話
部活サポート、スポーツ栄養講座やスポーツジムでの栄養相談およびトレーニング指導
短期大学非常勤講師など

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？

スポーツが大好きで見るからに体育会系の私なので、スポーツの現場にサッと馴染めます。そこから選手の本当の気持ちに寄り添うサポートを心がけています。

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？

栄養の知識はもちろんですが、体作りに欠かせない運動・休養の知識を深め、幅広い対象者への講座を開くことで、公認スポーツ栄養士の価値をあげていきたいです。
いつか海外を拠点とした選手のサポートをしてみたいです。

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。

母の実家が苺農家であったことから、子どものころから苺が大好きです。

2021年 7 月 23 日