



ふりがな 　いとう なおみ

お名前 　伊藤 直美

ご所属先 　学校法人国際総合学園アップルスポーツカレッジ

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018

年 活動拠点

新潟県

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。

普段は専門学校の教員として、スポーツ栄養やフィットネス実技を中心に指導しています。その他、プロバスケットボールチームのトップ及びU23 やU15 カテゴリーの栄養サポート(増量、減量など)、陸上選手、女子バスケット選手の栄養サポートも行っています。

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？

一人暮らしの学生選手を指導することが多いので、調理初心者へのアドバイスが得意です。また選手の栄養指導に加え、運動(エアロビクスやヨガ、ストレッチングなど)を選手と一緒に行うことでコミュニケーションをとるのが売りです。“踊る管理栄養士”と呼ばれています。

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？

現在トレーナー科を担当しているので、スポーツ栄養に強いトレーナーを育成することです。学生指導を通じてパーソナルトレーナーやスポーツトレーナーなど幅広い方々への栄養指導に関わり、選手含めたくさんの方の目標達成をお手伝いしたいと思っています。

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。

豆類全般です！新潟県は枝豆の作付面積・消費量が日本一で、夏は“おかず”はもちろん“おやつ”も枝豆が当たり前です。私の住む新潟市西区では黒崎茶豆が有名です。そのほか空豆、絹さや、スナックえんどう、大豆のうち豆、あずきなど年中お豆のとりこになっています。

2020年 9月 26日