



ふりがな かたおか さおり

お名前 片岡 沙織

ご所属先 (独)日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター

公認スポーツ栄養士資格取得年

2013

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。

スポーツ庁の委託事業であるハイパフォーマンス・サポート事業において、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会でメダルを獲得することができるよう、他分野と連携し、栄養面からサポートを行っています。

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？

選手に対する伝え方をより工夫するため、私自身がフルマラソンへの挑戦やウエイトトレーニング等で身体を動かし、日々楽しみながらスポーツ栄養の実践を図っています。

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？

2020 年が近づいてきた今、選手が全力でパフォーマンスを発揮するための栄養サポートを行っていきたいです。また健康的な女性アスリートが増えるための取り組みも行っていきたいと考えています。

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。

焼き麩や生麩、麩まんじゅうなど、お麩を使った料理が好きです。全国各地にお麩があるので、これからも様々な種類のお麩を食べてみたいと思っています。

2019 年 1 月 25 日