



ふりがな かわむら あき

お名前 河村 亜希

ご所属先 日本体育大学 総合スポーツ科学研究センター

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017

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。

- ・日本代表選手(チーム)に対する医科学サポート
- ・日本人アスリートにおける研究
- ・実業団チームに対する栄養サポート 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？

できる限り現場に行き、可能な範囲で血液、尿、唾液、腸内環境などを測定し、アスリートのコンディションを総合的に捉える努力をしています。その上で、栄養補給計画を立て、「実践を促す指導」を心掛けています。

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？

- ・スポーツ現場でのサポートと研究の両面から、アスリートを支えること。
- ・日本人アスリートの研究データを蓄積すること。
- ・海外のスポーツ栄養士達と良い関係を築き、情報共有できれば良いと思う。

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。

「これぞ本場の味！」と感動した食べ物3選
 フランスパン(フランス):外はパリッ、中はもっちり。トムヤンクン(タイ):辛さの中に旨味が残るクセになる味。抹茶ソフト(京都・宇治):濃厚抹茶がとても美味しい。

2019年 7月 9日