



ふりがな かわせ ゆうな

お名前 川瀬 優生奈

ご所属先 株式会社リエイ

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018

年 活動拠点

千葉県

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。

普段は法人営業を行いつつ、弊社が食事提供をしているアスリート寮に入寮している陸上競技部長距離選手に対して、栄養サポートを行っております。その他、至学館大学特別研究員として、実業団チームの栄養サポートなどに携わらせていただいております。

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？

自分自身、学生時代に陸上の長距離選手であったことから、選手目線でサポートが行えることです。選手の気持ちに寄り添いながら指導を行っております。

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？

まだまだ知識不足・経験不足もあり、料理のレパートリーを広げていきたいと思っています。食事は栄養満点かつ美味しさが重要だと思います。いくら栄養のある食事を提供できても、美味しくなければ食べてくれないので、より美味しい料理を研究していきたいです。

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。

もともと苦手でしたが、最近克服した『柚子』に今すごくはまっています！若干の苦味が苦手でしたが、大人になったのか今はその味がすごく美味しく感じます！柚子ドリンクやゆず風味の料理を良く選ぶようになり、選択の幅が広がりました。

2019年 3月 31日