



ふりがな こいけ

お名前 小池 ゆみえ

ご所属先 フリーランス

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。

社員研修や健康セミナー、国家試験対策の講師、執筆、レシピ提案作成、食品会社のお客さま相談などなどいろいろな仕事に携わっています。
スポーツ栄養では大学体育会の栄養サポートをしています。

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？

選手を必ず褒めること。出来ていても出来ていなくても、何かしらの努力や心がけを見つけて褒めるようにし、やる気を引き出すことを心がけています。また、監督やコーチには言えない日々の悩みや愚痴を気軽に言えるねーさん？かーさん？的な存在になっています。

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？

食生活が確立してしまう前のジュニアアスリートや地域のスポーツクラブで活動する子供たちへの食育に力を入れていきたいです。そして2020年東京オリンピックに自分のサポートする選手が出場して関わりたいです。

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。

美味しいものは何でも大好き。最近美味しい！と思ったもの2つ。

- ①ティーンズのガパオ・バミー・ヘン(ガパオ油まぜそば)・・・辛いものが苦手なのに月1食べたくなる
- ②マスカットアレキサンドライト・・・とにかく美味しかった。。。

2016年 10月 28日