



ふりがな まつむら ゆか

お名前 松村 由桂

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018

年 活動拠点

(滋賀県)

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。

育成年代のサポートを中心に活動しています。部活動、クラブチームなどに栄養セミナー開催や、個人サポートを行っています。最近はオンラインで、ジュニア選手の保護者様対象に個別の栄養相談などをさせて頂いています。

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？

食事に対してストレスとならないよう配慮しています。好き嫌いが多い選手には、とにかく食べられるもの好きなものから提案、調理時間がない方には簡単にできる料理のアドバイスをさせて頂いています。理想の食事を追い求め過ぎずに、続けられることを最優先に考えています。

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？

ジュニア選手からの食育を実施し正しい知識を身につけ、選手が引退した後も生涯健康で生活できるように支援していきたいです。  
些細なことでも相談してもらえる、話しかけやすいスポーツ栄養士になりたいです。

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。

野菜の中でも一番トマトが大好きです。すぐに食べられるミニトマトは一年中、冷蔵庫に常備しています。最近トマト鍋ハマっています。子どももトマトが好きなので、美味しいとたくさん食べてくれます。シメはラーメンの麺とチーズです。

2021年 10月 31日