



ふりがな みよし ゆか

お名前 三好 友香

ご所属先 森永製菓株式会社 トレーニングラボ

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018

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。

主に個人競技(柔道・クライミング・空手・卓球・サーフィン)のアスリートへ栄養サポートを行っています。また、森永製菓株式会社の健康戦略にスポーツ栄養から貢献できることも模索しながら活動しています。

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？

選手が気兼ねなく話ができる環境を作ることかと思います。
また、できる限り競技やトレーニングを体験するようにしています。その中で、選手が一番負担なく、目的を達成できるよう工夫しています。

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？

今は、選手が勝つために、0.1%でもプラスになる“何か”を提案できるように日々取り組んでいます。
最終的には、ジュニアアスリートやそのご家族に向けて、食事の楽しさ、おいしさ、そして重要性を伝えていきたいです。

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。

根っからの「アイス」好きです。最近は、いろいろな果物を水切りヨーグルトと冷凍する「ヨーグルトバーク」にはまっています(罪悪感も少ない…笑)。
地元である大阪では、やっぱり「たこ焼き」がおすすめです！

2019年 9 月 20 日