



お名前 餅 美知子

ご所属 園田学園女子大学

公認スポーツ栄養士資格取得年

2009 年

活動拠点

(兵庫・奈良県)

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。

園田学園女子大学に勤務。「スポーツ栄養学」の授業で合宿帯同や試合前のお弁当作りなど座学と実践を取り入れ、「即戦力」を目的にしています。ゼミでは学内の選手に加え地域の高校生などに対するサポートを展開中。

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？

減量でしょうか？初めて取り組んだのが駅伝選手の減量でした。「がまん」ではなく減量が競技力の一つとなり監督、選手が一丸となって取り組めた実感と充実感のわいた瞬間でした。私の体型をご存じの方、シー(笑)！

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？

小学生の「食育とスポーツ」、小学生時に顔を合わせた選手が大学生になっても「ご飯、しっかり食べています」と声がけしてくれます。地域から中央へ選手を送り出す基礎づくりが広がり、定着できればと望んでいます。

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。

う〜ん(悩)。考えながら自宅冷蔵庫を覗いたら、何十年も続いている酢漬け野菜と目が合いました。残り野菜を酢漬けにしておき、サラダ、肉・魚料理、手抜き料理にその時々ポイントをくれる強いサポーターです。

2014 年 7 月 7 日