



ふりがな さとう てるみ

お名前 佐藤 光美

ご所属先 株式会社 魚国総本社

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

年 活動拠点

愛知県

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。

社員食堂で献立作成、経営管理、衛生指導、食環境整備の他、企業の女子バスケットボール選手寮の食堂運営とスポーツ栄養サポートを行っています。トレーナー養成の専門学校にてスポーツ栄養学の非常勤講師もしています。

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？

毎日提供する食事は選手の日々の練習を支えるので、おいしく、楽しく、安全に食べてもらうこと、対等な立場で選手と接することを大切にしています。選手自身が考え、選択する力を付けられるようなサポートを心がけています。

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？

選手の挑戦を支え、共に戦うスポーツ栄養士になりたいです。そのために様々な競技レベル、種目、年齢の選手に関わり、たくさんの経験を積みたいと考えています。また、地元の福島県でも活動したいです。

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。

好きな食べ物はカレー、トマト、香味野菜です。最近食べておいしかったものはフライドニョッキです。もちもちのニョッキを揚げて、グラナパダーノチーズをふりかけたもので、やみつきになります。

2018年3月28日