



ふりがな さとう なおこ

お名前 佐藤 尚子

ご所属先 シダックスコントラクトフードサービス株式会社

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017

年 活動拠点

東京・埼玉

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。

国立スポーツ科学センター内にあるレストランで食事の提供をしています。レストランのコンセプトでもあるリラックス・リフレッシュ・リカバリーを实践すべく、選手がトレーニングやリハビリに向けてコンディション良く臨めるように食環境に注力しています。

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？

給食会社での経験を活かして、食材や調理方法など具体的な内容を踏まえ選手自身の生活に即した指導ができるように心掛けています。また職場であるレストランで感じたトップアスリートの食に対する姿勢など伝えていきたいです。

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？

ジュニア選手の食育に携わってみたいです。幼いころ食の好き嫌が多く、部活をしていた時は貧血になってしまったり怪我も多かったのも、自分の経験を活かしながらジュニア期からの食事の大切さを伝えたいです。

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。

パンが大好きで最近はいろいろなお店のふわふわ食パンにはまっています。

2020年 12月 3日