



ふりがな しんじょう ときこ

お名前 新生 暁子

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

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。

- ・スポーツ選手の栄養サポート
  - ・栄養セミナー
  - ・専門学校講師
  - ・雑誌、ホームページの監修(レシピ作成・栄養摂取についての説明など)
  - ・メディア・イベント出演
- など

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？

選手との距離感をうまく保つことや、エビデンスベースの情報を選手がより理解できるように説明するように心がけています。

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？

研究をしながら、その結果や成果をアスリートに還元できるようになりたいです。

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。

自宅近くの道の駅で、地元の旬の野菜や魚などを手に入れることができます。季節を感じるできるので、週に1回は買いに行きます。夏に旬のエゴマの葉が手に入るときは、大量に買って、ピリ辛に漬けます。