



ふりがな すずき むつよ

お名前 鈴木 睦代

ご所属先 山梨学院短期大学 食物栄養科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2016

年 活動拠点

山梨県・静岡県

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。

栄養士養成施設で給食管理、栄養学各論などの授業や実習を担当しています。大学ラグビー部、スケート部や卒業生、高校運動部の栄養サポートをしています。他に、中学生・高校生を対象とした栄養講座を行っています。

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？

スポーツの現場で、選手に関わり個々の状況を把握してサポートを行うことです。しかし、選手と会える機会は限りがあるため、普段は高校生と一緒に作った Web アプリで体組成データを共有し、選手・チームの特性に応じた ICT を活用してコミュニケーションを取るようにしています。

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？

アスリートが日ごろのトレーニングを活かして、試合でパフォーマンスを発揮すること、健康的な生活を送るために、指導者やアスリートにスポーツ栄養学の理解をいただき連携を深めたいです。そのためのコミュニケーションツールを増やしていきたいです。

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。

山梨は、地元でとれた野菜やフルーツが豊富で季節の移り変わりとともに楽しめます。最近、ヤングコーン、とうもろこしが甘くておいしかったです。もうすぐシャインマスカットが食べられる季節なので楽しみです。

2022年 7月 26日