



ふりがな たんの くみこ

お名前 丹野 久美子

ご所属先 宮城学院女子大学 生活科学部 食品栄養学科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019

年 活動拠点

宮城県

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。

母校である管理栄養士養成施設で栄養教育論を担当しています。女子大学ですが、スポーツサイエンスラボという組織があり、そこで他の教員と共に、学生や地域の方々の体力向上を目的とした活動を行っています。

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？

遊びながら栄養を学ぶ教材を作ることです。学生と一緒にボランティア活動として外に出て、運動するころや野菜つりゲーム、コツコツリレーなど、運動が苦手な子どもも楽しく体を動かせるプログラムを実践しています。

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？

女子大学にいたので、女性のやせや食事量の少なさ、体力低下がとても気になります。将来にわたって心身ともに健康でいられるよう、まずは学生たちの食事量と活動量と筋量を増やして、体力を向上させたいです！

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。

お米が美味しい宮城県で生まれ育ったので、白米だけでなく、もち、おはぎも大好き。仙台の西公園にある茶屋のもちや、秋保温泉にあるスーパーのおはぎは絶品♪行けば必ずあんこ、ごま、ずんだと数種類いただきます🍴

2021年12月28日