



ふりがな とだ ようこ

お名前 戸田 遥子

ご所属先 (独)日本スポーツ振興センター

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。

スポーツ庁の委託事業であるハイパフォーマンス・サポート事業において、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会でメダルを獲得することができるよう、栄養面からサポートを行っています。

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？

選手とよく話し、日常生活に確実に落とし込めるアプローチをするよう心がけています。その際に、いろいろな選択肢を提示できるよう、日々情報収集することを大切にしています。

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？

まずは 2020 年の東京オリンピックに向けて、選手がベストな状態で大会を迎えられるよう全力でサポートします。その後は、ジュニア世代のサポートに力を注ぎたいと思っています。

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。

ビールとビールに合う食べ物が好きです。最近のお気に入りのビールは、常陸野ビールです。出張終わりなどのご褒美として楽しんでいます。

2019年 11月 27日