



ふりがな うえき あきこ

お名前 上木 明子

ご所属先 順天堂大学医学部附属順天堂医院・浦安病院 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

年 活動拠点

千葉県

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。

大学病院では、女性アスリート外来を受診した選手に栄養指導を行っています。フリーランスとしては、スポーツ栄養学を活かした栄養セミナー講師や健康経営・栄養サービスの開発運営、特定保健指導など様々です。

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？

普段は女性選手のサポートに携わることが多いため、心理面も配慮した栄養相談を心がけています。また、以前に管理栄養士として遠隔指導業務を長年経験してきたので、オンラインでの栄養サポートは得意です。

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？

女性選手だけではなく、男性選手やジュニア選手も、気軽に医療機関でメディカルチェックや相談ができる体制を全国に拡げられたらと思います。また、コンディショニングのスキルを働く世代の方に伝えたいです。

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。

好きな食べ物はたくさんありますが、大好きな果物はシャインマスカットです。出回る季節になると、自分へのご褒美にちょこちょこ購入しています。

2020年 月 日