



ふりがな えはら なおみ

お名前 江原 直美

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2023 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。

現在は、産前産後アスリートを含む女性アスリートのサポート、バドミントンの選手のサポート、東京都バドミントン連盟の栄養講師をしております。

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？

私自身もバドミントン競技をしていたため、試合の日の流れや練習のキツさなど選手の目線にたったアドバイスができます。また、私自身が 1 児の母ということもあり、産前の栄養摂取や産後のママアスリートの夜間授乳・育児しながら自分の栄養もとるなどライフスタイルに合わせた栄養のご提案ができております。

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？

REDs の原因となる、アスリートの問題となる利用可能エネルギー不足 (LEA) を 0 にしたい！
REDs の治療とならないように、予防となる栄養教育がしたいです。

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。

好きな食べ物はお刺身です！高知の塩たたきが大好きです。
最近は子どもと一緒に作るフルーツサンドが大好きです。

2024 年 3 月

徳廣瑞紀さん(高知県)から江原直美さん(東京都)の紹介コメント



江原さんとは、高知県スポーツ栄養研究会のメンバー内で繋がることができました。様々な栄養サポートを活動的に行っています。直接お会いしたことはないですが、いつもインスタを拝見して刺激をもらっています。