



ふりがな ごしよぞの みか

お名前 御所園 実花

ご所属先 早稲田大学スポーツ科学学術院

公認スポーツ栄養士資格取得年

2020年

活動拠点

東京・埼玉

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。

アスリートのエネルギー代謝や増量に関する研究を行っています。早稲田大学スポーツ医科学クリニックでは、大学生アスリートの栄養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？

選手一人一人の状況に合わせて、具体的かつ実践につながる提案・指導を行うことです。

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？

- ① 海外のスポーツ栄養士と交流・連携を図ること
- ② 研究とサポートの両面からアスリートを支援すること
- ③ スポーツ栄養のエビデンスを蓄積することで、スポーツ栄養の更なる発展に貢献すること

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。

生まれ育った東京・練馬では、大根のみならず、意外にも都内最大の生産量を誇るキャベツ、みずみずしさと甘酸っぱさを兼ね備えたブルーベリー等、新鮮で美味しい農産物がたくさん手に入るので、よく食べています！

梅本香菜子さん(東京都)から御所園 実花さん(東京都)の紹介コメント

2023年5月31日



大学で研究・教育活動を行いながら、様々な競技の大学生アスリートに対して栄養サポートを行っています。