



ふりがな みうら もえ

お名前 三浦 萌（高梨）

ご所属先 メリックス株式会社

公認スポーツ栄養士資格取得年

2022 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。

24 時間ジムにて会員様に運動指導と栄養指導を行い、主に減量を目的にしたサポートを担当してきました。
2025 年 4 月より学校給食の調理員として働いています。

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？

近隣の飲食店やコンビニ等で購入する場合の組み合わせの提案等、具体的かつ実践的なアドバイスを意識しています。ジムで勤務していたときはロコモ・フレイル予防を意識したイベント等を企画し、筋トレ（身体を動かす）×栄養を大切にしてきました。

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？

競技志向のフットサルチームに所属していました。練習は夜で食事のタイミング・睡眠時間に苦戦した過去があります。エネルギー補給・ビタミン補給ができ、かつ美味しい補食の開発・販売や、夕方からの時間を使って運動部・クラブチーム等の栄養サポートやお弁当等の調理も行ってみたいです。

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。

出身地岩手県の銘菓『麦つき節』、『どらやき』、『三代杉』、『栗羊羹』、『チーズケーキ』。地元推しです♪
千葉県に来てから『梨』が好きになりました。
朝ごはんのお供には肉と野菜が沢山入った『五目そぼろ』を冷蔵庫に常備しています。

2025 年 8 月 1 日

佐藤佳恵さん(新潟県)から三浦萌さん(千葉県)の紹介コメント



ご自身のサッカー経験を活かしながら選手の気持ちを理解しサポートをされている方です。さりげない気づかいや優しさも非常に魅力的です！