



ふりがな もと くにこ

お名前 本 国子

ご所属先 聖徳大学 人間栄養学部

公認スポーツ栄養士資格取得年

2010年

活動拠点

東京

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。

大学で教員をしています。管理栄養士の養成課程で、スポーツ栄養に関連する授業や卒業研究などを担当しています。また、アスリートを対象とした研究やジュニアから大学生を中心に栄養サポートをさせていただくこともあります。

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？

対象者には根拠のある正確な内容を伝えるようにしています。また、食について一緒に考える姿勢を忘れず、それならできそう！と思ってもらえるような指導を心がけています。

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？

アスリートを対象としてエネルギー代謝に関わる研究をしているので、これからも現場でのサポートに活用できるような研究を進めていき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。

好きな食べ物は、桃です。以前山梨に住んでいたこともあり、よく周囲の方からも頂いていました。季節になると必ず食べたくなります。

2023年6月 27日

御所園 実花さん(東京・埼玉)から本 国子さん(東京)の紹介コメント



本さんとは、大学院の先輩・後輩として出会い、現在も一緒に研究を推進させていただいています。栄養サポート経験が大変豊富ながら、どんな時も選手・学生に対して温かく指導・教育されている姿は、まさに私がなりたいスポーツ栄養士像です。