



ふりがな なかむら さやか

お名前 中村 さやか

ご所属先 ベースボール&amp;スポーツクリニック

公認スポーツ栄養士資格取得年

2023年

活動拠点

神奈川県

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。

スポーツクリニックに勤務し、子どもの成長に関する相談や一般患者さんの減量などを中心に栄養指導をしています。また、高校野球のサポートにも取り組んでいます。

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？

私の得意なことは、日常の食生活に無理なく取り入れられ、継続できる栄養サポートです。成長期やケガ予防の視点も踏まえながら、選手一人ひとりの生活背景に合わせた提案を行うことを大切にしています。

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？

子どもの成長や怪我の予防に必要な栄養の知識を、成長段階など個々に合わせて、実践につながる形で伝えていきたいです。

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。

温泉卵が好きで、朝ごはんは納豆温玉ご飯を食べることが多いです！

2026年2月17日

仲西加奈さん(東京都)から中村さやかさん(神奈川県)の紹介コメント



以前の同僚で、公認スポーツ栄養士の資格取得を目指して共に研鑽を積んだ仲です。元ソフトボール選手のととてもパワフルな方で、お会いする度に元気をもらっています。