



ふりがな おじま りえ

お名前 小島 理恵

ご所属先 株式会社タニタヘルスリンク

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018年

活動拠点

東京都/埼玉県

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。

前職ではジュニア選手寮の食事管理やパラリンピックメダリストの栄養サポートを経験しました。現在はプロチームの献立作成のほか、セミナーの講師や健康プログラムの運営など、トップアスリートから一般の方まで幅広い層への健康支援に従事しています。

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？

選手の「自ら考える力」を育む関わりを心がけています。チームの共通言語を理解するよう努め、スケジュールに応じた食事の質・量・タイミングを選手自身が調整し、主体的にコンディショニング管理ができるようサポートします。

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？

「食べる力」を育むランチ会を開催したいです。食事を楽しむ経験を通じ、相対的エネルギー不足 (REDs) 予防を啓発。「やせなきゃ」という思考から解放され、心身の健康を守る活動につなげたいと考えています。

好きな食べ物や、最近おすすめの良いものを教えてください。

好物は友人の畑で採れる「雪下人参」。生でかじったり、生姜ドレッシングにしたりして美味しくいただいています。最近は黒酢と花山椒を効かせた「しびれ鍋」にハマっています。食欲がない日でも、黒酢の酸味で自然と箸が進みます。

2025年11月27日

石田美奈津さん(福岡県)から小島理恵さん(東京都、埼玉県)の紹介コメント



私がスポーツ栄養の業務に携わる以前にお会いしました。スポーツ栄養の分野でご活躍されている姿を拝見し、刺激を受けました。特に、その行動力と伝える力は素晴らしく、尊敬しております。