



ふりがな おきもと れいこ

お名前 沖本 玲子

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2020年

年 活動拠点

長野県

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。

乳幼児から高齢者まで幅広い世代を対象に栄養指導(主に特定保健指導)や講話を行っています。スポーツ栄養活動としては、新体操クラブのサポートや他競技のセミナーや栄養指導、コラム執筆をしています。

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？

アスリート魂をくすぐるような指導が得意です。良いことはしっかり褒めて、選手本人が納得してやりたくなるような声掛けをし、今よりさらにキラキラした目になっていけるようにサポートしています。

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？

ジュニア期の栄養サポートの大切さを伝えたい。息子が車いすバスケットを始めたことで、障がいのある方こそスポーツが必要と実感。パラスポーツの栄養サポートにも関わっていきたいです。

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。

信州といえば、お蕎麦が有名ですが、私の一押しは八幡屋磯五郎の七味！このひとふりで美味しさ倍増。善光寺参りの際は、本店で自分だけのカスタム七味を作ってみては如何でしょうか？

2023年2月28日