



ふりがな おおいずみ ひろこ

お名前 大泉 寛子

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019年

活動拠点

千葉 北海道

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。

プロサッカーチームの栄養サポート(TOP/アカデミー)を行っています。
また、現場での経験を生かしスポーツ栄養系専門学校の非常勤講師や栄養講習など担当しています。

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？

一人一人に合った栄養サポートを計画し、その方の最大限の意欲を引き出し、小さな一歩でも一緒に前へ進んでいくことです。
身体組成の評価として ISAK 身体計測(キャリパーによる皮下脂肪の計測・周径の計測)を取り入れ、身体作りに熱心な方を食事計画と合わせてサポートします。

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？

育年代のサポートにもっと時間をかけて質を高めたいです。
今関わっている選手の皆さんが将来指導者になったとき「栄養のことは栄養士に相談しよう」と思って下さるよう頑張ります。

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。

千葉と北海道を行き来しておりどちらのお菓子にも詳しくなってきました。千葉からはピーナッツがたくさん入っている「豆絞り」が少し割れやすいですが大人気です。札幌からはやはりレーズンバターサンドとロイズが最強です✂️

2024年6月30日

吉田敦子さん(神奈川県)から大泉寛子さん(千葉県)の紹介コメント



以前、非常勤講師を探していた時にお会いしたことがなかったのですが、快くお引き受けして頂きました。向上心があり、いつも前向きに対処される方です。チームサポートでは細かいところまで心配りされています。