



ふりがな さいとう ともこ

お名前 齋藤 智子

ご所属先 フリー

公認スポーツ栄養士資格取得年

2021年

活動拠点

静岡県

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。

地元Jリーグの栄養士として選手の食事サポートを中心に活動しています。女子アスリートについては、プロバスケ選手への栄養サポートも経験させていただき、現在は、中高校生の選手に対しての栄養サポートもサッカー、バスケットに対して活動経験があり、現在も継続しています。

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？

スポーツ整形のあるリハビリ病院に勤務していた知識と経験を活かし、現場に足を運び、選手に寄り添い、多職種と連携をとりながらサポートしていくことです。女子選手のサポートは、私がスポーツ栄養士になりたいと具体的に思ったきっかけとなっているので、つつい熱い思いを伝えてしまいます。

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？

スポーツ栄養を選手やご家族に気軽に楽しく向き合ってもらえるようなアイテムを形にしていきたいなと思っています！

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。

地元の新鮮な魚や野菜を活かしたイタリア料理とママ友からすすめられるおいしいパン屋でみつけるパンが好きです。最近のおすすめは、地元の味噌屋さんがつくる麴甘酒です。ヨーグルトに混ぜて毎朝食べています。

2024年1月28日

小山ゆうさん(静岡県)から 齋藤智子さん(静岡県)の紹介コメント



共通の知り合いに紹介してもらい、初めてお会いした時から、栄養士としての考え方やスポーツ栄養の取り組み方に共感し、意気投合しています。普段は会えないですが、切磋琢磨できる存在です。