



ふりがな ささき くみ

お名前 佐々木 久美

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015 年

活動拠点

島根県

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。

栄養士養成施設や大学の非常勤講師としてスポーツ栄養学を教えています。また、学生や一般のスポーツチームの依頼を受けてセミナーや調理実習などを開催しています。2025 年4月より、新設された高校寄宿舎の食事管理や調理に携わり、バレーボールやレスリング部員の体づくりをサポートしています。

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？

強化合宿帯同などで、スポーツ栄養のノウハウを生かした食事を提供する事、アスリートを持つ保護者の皆様に普段の食生活に取り入れやすいメニューや調理方法を伝授する事などが得意です。指導の売りは、対象者にわかりやすい言葉で情報をお伝え出来る事です。ジュニアアスリートの保護者の方から、色々ご相談を頂く機会も多いです。

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？

アスリートの「旬」は短いと考えがちですが、人生 100 年時代をむかえ、シニア・シルバー世代以降も体を動かす事を楽しめる「生涯スポーツ」の時代が来ていると思います。日々の食事を通して、強いしなやかな心身をつくる食事の術を、たくさんの人に伝えてゆきたいと思います。

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。

私が住む地域は自然豊かな土地で、そこですくすく育てられた野菜は大好きです。道の駅や産直市をめぐって季節の美味しい野菜や果物に出会える瞬間が一番のごちそうですね。地元の木次牛乳、ヨーグルトも食べ飽きない美味しさです。

2025 年 11 月 6 日

石川香織さん(島根県)から佐々木久美さん(島根県)の紹介コメント



次にご紹介するのは佐々木久美さんです。

佐々木さんは島根県スポーツ協会の医科学的サポート事業に関わる仲間として、信頼している先輩です。ジュニアからシニアまで幅広い年代の方を対象に地域に根ざした活動をされておられます。