



ふりがな さとう よしえ

お名前 佐藤 佳恵

ご所属先 しなの薬局認定栄養ケア・ステーション

公認スポーツ栄養士資格取得年

2023年

活動拠点

新潟県

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。

薬局の管理栄養士として薬剤師と連携し、患者さまの食事相談に対応しています。スポーツ栄養では、主に高校女子バスケットボール部のサポートをしています。最近、同世代の陸上長距離女子選手に関わらせていただき刺激をもらっています。

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？

補食の摂り方です。特に通学距離が長い選手には1日の必要量をどのように摂取するか。をよく話しをし、決めています。また保護者の方にもお願いごとをする場面が多いため、スムーズなコミュニケーションが取れるよう積極的に声をかけるようにしています。

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？

小・中学生への介入は高校でどのような影響があるのか、ジュニア世代の繋がりあるサポートに取り組みたいです。怪我や故障で悔しい思いをする選手を食事の面からも早い段階で予防できたらなあ。とよく考えています。

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。

新潟市秋葉区の FarmShida さんの「さといらず(さとうがいらぬほど甘いという意味)」です。じっくり煎った味付けなしの素煎り大豆で、歯ごたえのよさと甘みがクセになっています。

2025年6月30日

押味真里菜さん(新潟県)から佐藤佳恵さん(新潟県)の紹介コメント



女子バスケットボールを中心に、さまざまな競技の栄養サポートに携わっておられます。

お会いしてまだ日が浅いのですが、お話を伺う中で学ばせていただくことが多く、これからの交流をととても楽しみにしています。