



ふりがな しばきた りえ

お名前 柴北 理絵

ご所属先 株式会社 LEOC

公認スポーツ栄養士資格取得年

2023 年

活動拠点

東京都

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下さい。

受託給食会社で社員食堂や学生食堂など多岐に渡る事業所の献立作成や運営サポート、イベントの企画などを実施しています。スポーツ栄養の分野では、主に実業団の寮や体育会学生寮の献立作成を実施しています。

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？

何をいつどのくらい食べるのか、選手が無理なく行動できるよう、個人個人に寄り添った提案を心がけています。

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？

自身の子どもがスポーツをしていることもあり、ジュニア期のスポーツをしている子どもたちと関わる人たちに、望ましい食習慣について広め、成長期のエネルギー不足問題をなくしていきたいです。

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。

スパイスカレー

基本のスパイスは「ターメリック」「クミン」「コリアンダー」の 3 つだけ。これさえあれば、誰でも本格的なカレーの扉を開くことができます。

2026 年 1 月 13 日

伊藤 有紀さん(島根県)から柴北 理絵さん(東京都)の紹介コメント

本資格取得の際、ご縁に導かれ遠方にもかかわらず的確にサポートいただき今があります。自分がアスリートなら柴北さんにマネジメントを依頼すると心底思いました。奇跡の出会いに感謝しかりです。